Puterea coincidenței

Cum ne arată viața ceea ce avem nevoie să știm

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

DAVID RICHO

TREI

O femeie comandă o rochie roșie la un magazin și îi e trimisă una neagră. Când să semnaleze eroarea, sora ei o anunță că mama lor a murit.

Coincidența semnificativă este o întâlnire bulversantă și uneori înfricoșătoare între lume și sinele nostru. Ceva se întâmplă în lumea exterioară și se potrivește exact cu ceea ce avem chiar acum nevoie, arătând că natura noastră umană și mama natură sunt două fațete ale aceleiași monede.

Nimic nu este întâmplător. . .

Clipele de coincidență ne cer să acordăm atenție celor ce urmează să se întâmple pe drumul nostru, în viitorul apropiat sau puțin mai îndepărtat. Din acest punct de vedere, lovituri dureroase pot deveni momente de tranziție pline de grație, iar oprirle pot deveni trepte. Atenți la destinul nostru, îl urmăm deliberat în loc de a-i rezista, a ne plânge de el sau a ne regreta în vreun alt fel soarta, acceptăm sensul în care se rotește roata vieții și găsim o semnificație în ceea ce pare a fi o întâmplare.

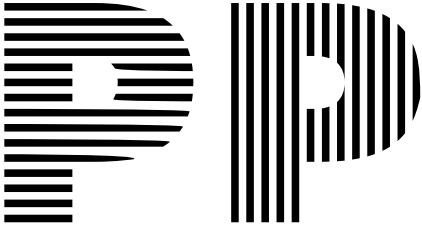
Puterea coincidenței te va ajuta să interpretezi o serie de întâmplări similare, să accepți forțele benefice din jurul tău, să înțelegi cum poți fi călăuzit prin evenimentele vieții de visele tale, să îți folosești imaginația creativă în alegerile pe care le faci și să trăiești în conformitate cu cele mai profunde trebuințe și dorințe ale tale, așa cum ți le dezvăluie coincidențele semnificative.

PP

PSIHOLOGIE PRACTICĂ

TREI

DAVID RICHO terapeut, profesor și autor, doctor în filosofie, susține seminarii pe tot cuprinsul Statelor Unite. A scris *How to be an Adult in Relationships* și *The Five Things We Cannot Change*.



PSIHOLOGIE PRACTICĂ

COLECȚIE COORDONATĂ DE

Vasile Dem. Zamfirescu

TREI

Puterea coincidenței

Cum ne arată viața ceea ce avem nevoie să știm

DAVID RICHO

Traducere din engleză de Sofia Manuela Nicolae

EDITORI:
Silviu Dragomir
Vasile Dem. Zamfirescu

DIRECTOR EDITORIAL:
Magdalena Mărculescu

DESIGN:
Faber Studio

DIRECTOR PRODUCȚIE:
Cristian Claudiu Coban

REDACTOR:
Raluca Hurduc

DTP:
Eugenia Ursu

CORECTURĂ:
Elena Bițu
Eugenia Ursu

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Richo, David
Puterea coincidenței : cum ne arată viața ceea ce avem nevoie să știm / David Richo ; trad.: Sofia Manuela Nicolae. - București : Editura Trei, 2011
ISBN 978-973-707-564-2

I. Nicolae, Sofia Manuela (trad.)

159.9

Titlul original: The Power of Coincidence.
How Life Shows Us What We Need to Know
Autor: David Richo

Copyright © 1998, 2007 by David Richo

© Editura Trei, 2011
pentru prezenta ediție

C.P. 27-0490, București
Tel./Fax: +4 021 300 60 90
E-mail: comenzi@edituratrei.ro

www.edituratrei.ro

Fiului meu, Josh, o sincronicitate a iubirii și bucuriei:
La frageda vârstă de opt ani, natura te-a învățat
cel mai profund paradox uman:
Alergând triumfător spre malul iazului,
Cu pâinea pe care o rupseseși cu atenție –
în bucăți potrivite pentru o rață –
chipul tău, luminat de o așteptare înfocată,
s-a întunecat
sub povara dezamăgirii și a deznădejdii:
nicio pasăre, nicăieri.
Aveai de ales: păstrezi pâinea
sau o arunci, totuși, în apă:
rațe întârziate ar putea sosi
în altă zi – fără Josh.
O aruncare –
și brusc, oh, ochii tăi surprinși,
chipul tău reînsuflețit!
Un stol de rațe
a venit țintă, alunecând, la picioarele tale:
mai multe decât te-ai așteptat vreodată,
mai aproape decât ai sperat vreodată,
din senin, de nicăieri, de peste tot.

Fie ca mereu să se întâmple așa, Josh.

Cuprins

Prefață 11
Introducere 13

1. O clipă devine impuls 19
Ce este sincronicitatea? 19
Numeroasele căi de manifestare 23
Povești în care se manifestă sincronicitatea 27
Cum învățăm să ne deschidem către sincronicitate 32
Interpretarea evenimentelor sincronistice 36

2. Ce rol are sincronicitatea în viața și relațiile noastre 39
Experiențele și evenimentele care ne-au adus aici 43
O parte întunecată 48
A exersa mintea începătorului 50
Sincronicitate și oglindirea iubirii 52
Povești care ne dezvăluie pe noi și relațiile noastre 56

3. Eul nostru și coincidențele sale 62
A exersa renunțarea la eu 67
A te face de râs/a salva aparențele 71
Despre eu și sine, pe scurt 74
A alege fără intervenția eului 75

Doar coincidență 78
Exersarea unui ceremonial pentru vizitele spiridușului 83

4. Timpul și locul nostru 87
Numai o singură lume 87
Timpul necesar 93
Talentul cunoașterii sicronizării proprii 98
A contopi truda cu harul divin 101
Când momentul nu este potrivit 107
A utiliza timpul 110

5. Soartă sau destin? 114
Destinul nostru împlinit 114
Cum să aflăm ce dorim 120
O poveste fatidică 124
Nu este loc pentru hazard 126
Modalități de predicție 128

6. Condiții și crize 134
Premisele vieții umane 134
Cum ne ajută evenimentele 141
Utilizând instrumentele 145
Criză 150
Pătrunderea în adâncuri 155
Un exercițiu de meditație 157
Călăuze ce ne vin în întâmpinare 162
Observarea forțelor benefice 169

7. Sincronicitatea în visele noastre 171
A-ți aminti visele și a învăța din ele 176

Vise recurente 181
Vise arhetipale 182
Analiza visului și imaginația activă 185
Grija și atenția acordate viselor 187

8. Sincronicitatea și spiritualitatea noastră 189
A concretiza iubirea 196
Cum să ne oprim și să vedem 200
A lucra în spațiu 204
Pregătit pentru naștere 209
Afirmând și dedicând 212

Epilog 215

Prefață

Această carte a fost publicată cu mai bine de zece ani în urmă, sub titlul *Unexpected Miracles: The Gift of Synchronicity and How to Open It* (*Miracole Neașteptate: cadoul sincronicității și cum să îl deschidem*). De atunci, capacitatea mea de a înțelege coincidența semnificativă s-a aprofundat sub multe aspecte. Astăzi sunt mai conștient de felul în care sincronicitatea este întruchipată în viață și în relații. În plus, sunt mai importante pentru mine acum provocările de a te deschide în fața întorsăturilor sorții, de a accepta sensul în care se rotește roata vieții și de a găsi o semnificație în ceea ce pare a fi o întâmplare.

Gradul mai ridicat de conștientizare și recunoștința față de harurile divine care decurg din sincronicitate m-au determinat să revizuiesc această carte, să continui explorarea puterii misterioase a coincidenței în propria mea viață și în viețile celorlalți. Scriu la ediția de față, corectată și adăugită, cu speranța de a putea împărtăși mai plenar înțelegerea pe care am dobândit-o despre felul în care toate acestea se desfășoară și înfloresc.

Sunt recunoscător personalului editurii Shambhala pentru încrederea sa în acest proiect și, în special, redactorului meu, Eden Steinberg, care, prin acordarea sa atât de sensibilă la vorbele și tăcerile mele, le conferă o sonoritate mai armonioasă.

Pe țărmu-acesta, dulce-i somnul lunii!
Să stăm aici, lăsându-ne furați
De muzică.. Suava-i armonie

Se potrivește cu tăcerea nopții.
Şezi, Jessica! Privește firmamentul
Cu mici tipsii de aur pardosit!
Nu-i stea, cât de măruntă, să nu cânte,
Mișcându-se pe crugu-i ca un înger
În corul heruvimilor cu-ochii tineri.
Aceeași armonie stăpânește
Şi sufletul nemuritor, dar noi,
Închiși în straiul nostru gros, de lut,
N-o auzim.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Negustătorul din Veneția*[1]

[1] W. Shakespeare, *Negustătorul din Veneția*, București, Adevărul Holding, 2009, p. 653. (*N.t.*)

Introducere

Însăși clipa-ți cere s-asculți și să-ți deschizi urechea bine!
- William Shakespeare, *Furtuna*

Este posibil ca o serie de corelații neobișnuite sau întâmplări similare să nu fie doar simple coincidențe, ci coincidențe semnificative. Această sincronicitate poate fi tocmai impulsul ce ne este necesar pentru a efectua schimbările și a dobândi stările de trezire pe care suntem pregătiți să le trăim. Clipele de sincronicitate ne cer să acordăm atenție celor ce urmează să se întâmple pe drumul nostru, în viitorul apropiat sau puțin mai îndepărtat. Din acest punct de vedere, lovituri dureroase pot deveni momente de tranziție pline de grație, iar opririle pot deveni trepte. Noi apreciem că oamenii, locurile și evenimentele vieții noastre ne arată ceea ce avem nevoie să știm sau încotro suntem pregătiți să ne îndreptăm. Fiecare ființă și fiecare obiect din povestea noastră contribuie la găsirea sensului vieții noastre și nu mai avem a ne teme de nimic. Rămânem, apoi, atenți la destinul nostru și îl urmăm deliberat în loc de a-i rezista, a ne plânge de el sau a ne regreta în vreun alt fel soarta.

Dacă viața noastră s-ar desfășura numai în conformitate cu planurile pe care le avem, oricât de raționale sau exagerate sau restrânse ar fi, am rata multe surprize. S-ar putea să nu observăm cum se deschid noi porți spre relații în care creștem și care ne transformă în opere de artă. Este posibil ca viața planificată de

mintea noastră precaută să nu cuprindă toate schimbările și întorsăturile ce declanșează eliberarea energiei noastre creatoare sau coliziunea forțelor care ne fac într-adevăr extraordinari.

Poate că totul se întâmplă în viață exact așa cum ne propunem. Apoi, dintr-odată, cunoaștem pe cineva sau aflăm ceva, sau avem un accident, sau ne prăbușim, iar lumea noastră se îndreaptă într-o nouă direcție care, în cele din urmă, se dovedește a fi benefică. Acele evenimente neașteptate pe care nu ne stă în putință să le controlăm sunt forțele sincronicității, care ne transformă în ceea ce suntem — și ceea ce eram dintotdeauna sortiți să fim.

Sincronicitatea este o întâlnire bulversantă și uneori înfricoșătoare între lume și sinele nostru. Ceva se întâmplă în lumea exterioară și se potrivește exact cu ceea ce avem chiar acum nevoie, arătându-ne că natura noastră umană și mama natură sunt două fațete ale aceleiași monede. În natură, fiecare anotimp produce tocmai acele condiții necesare echilibrului ecologic pentru dezvoltarea sa. La fel și noi, de-a lungul istoriei noastre umane, continuăm să dăm numai peste acele lucruri de care avem nevoie pentru a evolua ca ființe sănătoase psihic și conștiente din punct de vedere spiritual. Sincronicitatea vine spre noi ca o forță ce ne susține în această evoluție. Suntem ajutați să ne găsim pe noi înșine, iar noi, la rândul nostru, îi ajutăm pe alții să se găsească pe ei înșiși. Astfel, sincronicitatea contribuie la împlinirea fericită a destinului nostru personal într-o lume de-a pururi luminoasă, care aspiră la și mai multă lumină.

Pe măsură ce sincronicitatea anulează granița dintre noi și natură, ea estompează, de asemenea, linia de demarcație dintre ceea ce este supus timpului și ceea ce se află în afara lui. Ea reliefează momentele care ne arată că eternitatea este fundamentul ființei noastre. Când ne încredem în acest lucru, acțiunile noastre pornesc din acel fundament și se desfășoară în conformitate cu el. Mergem în pași de dans, executând nu un balet formal, ci redând un ritm sprinten, uneori lipsit de gust sau chiar ireverențios. De fapt, tot ceea ce ni se întâmplă este sincronicitate, întrucât totul se

încadrează perfect în calea noastră pas cu pas către realizarea propriului potențial.

Cei mai mulți dintre noi suntem destul de conștienți de puterile noastre limitate și nu atât de conștienți de potențialul nostru nemărginit. Acest potențial este adevăratul nostru sine, o energie necondiționat și universal iubitoare, judecând cu înțelepciunea veacurilor și având putere de vindecare din belșug. Când aceste forțe adormite sunt activate, acționăm în concordanță cu ceea ce este mai bun în noi. Totuși, puterile spirituale pe care le deținem pot rămâne giganți adormiți în psihicul nostru, fără ca vreodată să se manifeste în acțiunile pe care le întreprindem. Atunci, destinul nostru rămâne neîmplinit, iar viața noastră poate fi cuprinsă de sentimentul că lipsește ceva. Sincronicitatea apare pentru a ne trezi și a ne împlini.

Sincronicitatea ne arată că universul orchestrează în așa fel unele întâmplări, încât să se poată armoniza cu cerințele călătoriei noastre interioare. Cuvintele lui Shakespeare, citate în prefața acestei cărți, o oglindesc: „Aceeași armonie stăpânește și sufletul nemuritor". Evenimentele ce dovedesc sincronicitate sunt neobișnuite, neașteptate și nu sunt puse la cale sau controlate de eul uman. Din această privință, ele sunt miracole ce atestă legătura dintre noi și univers. Noi nu putem provoca apariția acestui gen de miracole, însă le putem întâmpina și acorda ospitalitate în odăile, ferecate încă, ale sufletelor noastre. Astfel, odată ce puterea coincidenței este respectată, ea ne dezvăluie multe minunății. Paginile ce urmează ne arată cum se poate întâmpla acest lucru.

Organismul uman vine pe lume echipat cu puteri autovindecătoare. Avem în interiorul nostru trei vindecători de nădejde și foarte pricepuți — trei haruri divine. Primul este un medic interior — harul trupului — care dă fuga la scena unui accident. Ne tăiem la un deget, iar el aduce trombocite pentru a opri sângerarea și celule albe pentru a împiedica infectarea. Noi putem lua parte la acest proces spălând și bandajând tăietura — abilități pe care le-am deprins din manualul nostru de prim ajutor.

În noi se află, de asemenea, un psiholog interior — harul psihicului — care știe exact cum să ne ajute atunci când suntem răniți emoțional. Când suferim o pierdere devastatoare, el aduce lacrimi de jale la locul rănit. Noi ne putem alătura lui, implicându-ne activ în travaliul de doliu. Să avem încredere că psihologul nostru interior are la îndemână un program perfect, adaptat fiecărei crize care poate surveni. Pentru ca acel program să fie prompt și eficace, eforturile noastre trebuie îndreptate în aceeași direcție.

Cu toții cunoaștem metafora îngerului păzitor. Acesta este preotul nostru interior, ghidul nostru spiritual — harul sufletului — care știe întregul itinerar al călătoriei noastre prin viață și poate oferi prevederea necesară. El aduce sincronicitate, vise, intuiții, explozii de imaginație, creativitate spontană, revelații și alte daruri spirituale. Noi participăm acordând o atenție fidelă și acționând, apoi, în armonie cu chemările destinului nostru. Abilitățile necesare unei astfel de întreprinderi sunt prezentate în această carte.

Exercițiul fizic duce la bucuria de a fi sănătos. Travaliul psihologic duce la bucuria unei vieți responsabile și a unei relaționări eficiente. Demersul spiritual duce la bucuria iubirii universale. Sarcina noastră în toate cele trei domenii constă în sincronizarea abilităților deprinse și a resurselor cu care ne-am născut. Acesta este dansul, mișcările coordonate ale efortului personal și ale harului divin, care pun în act ecuația completitudinii umane. Puterea personală reprezintă încrederea răbdătoare și de nestrămutat în faptul că cele trei haruri divine există și acționează în psihicul nostru. Ea este sincronicitatea la lucru — sau, mai degrabă, la joacă.

Ca psihoterapeut, profesor și scriitor, obiectivul meu personal este acela de a dezvălui existența acestui izvor care se află în fiecare dintre noi. Cărțile mele și, în special, aceasta, se doresc a fi manuale care să vină în sprijinul muncii minunate întreprinse de psihologul și de preotul nostru interior. Sper că ne putem întări încrederea în lumina demnă de încredere din interiorul nostru și cultiva abilitățile ce-i permit să devină vizibilă.

În acestă carte învățăm cum să recunoaștem sincronicitatea în experiența noastră de zi cu zi, în imaginația și în visele noastre. Printr-o astfel de conștientizare intensă percepem acel ceva ce se poate afla, în incubație, în profunzimile ascunse ale inconștientului nostru. Recunoaștem, atunci, semnificația crucială a sincronizării în tot ceea ce facem. În aceste pagini mă voi inspira din conceptul jungian de imaginație activă, din practicile budiste tibetane și din alte tehnici și învățături care ne ajută să lucrăm cu fenomenul sincronicității și să beneficiem de prezența lui. Deși mă apropii mult de gândirea jungiană, intenția mea nu este aceea de a prezenta viziunea lui Jung, ci de a explora ce se întâmplă atunci când munca sa este împletită cu alte tradiții ale înțelepciunii, printre care budismul, psihologia transpersonală și datinile mistice ale spiritualității.

În cele din urmă, această lucrare te ajută să înveți cum „să citești" sincronicitatea în propria ta viață, pentru a putea descoperi:

- Cum să interpretezi o serie de întâmplări similare
- Cum să te deschizi către forțele benefice din jurul tău
- Cum să depășești temerile care te împiedică să fii tu însuți
- Cum să te raportezi la soartă și să participi la propriul tău destin
- Cum să deosebești momentul potrivit de momentul nepotrivit
- Cum să folosești imaginația creativă în alegerile pe care le faci
- Cum să-ți prețuiești visele și să înveți din ele
- Cum să integrezi travaliul tău psihologic și spiritual
- Cum să trăiești în conformitate cu cele mai profunde trebuințe și dorințe ale tale

Citind această carte, îți va fi mai ușor să observi miracolele care se petrec peste tot în jurul tău și în tine. Ea prezintă un program incitant și totuși simplu, care îți dă un sentiment al propriei eficiențe și capacități de conectare spirituală. Conștientizarea

sincronicității te transformă într-o persoană mai profundă, mai ales pe măsură ce înțelegi că semnificația ascunsă a poveștii tale și a universului este una și aceeași. Acest tip de conștientizare duce la o armonizare sincronă, melodică, a muzicii din sufletul tău și a ritmurilor sferelor cosmice — care sunt, desigur, același lucru. Iată esența monologului din *Neguțătorul din Veneția* care apare în prefața cărții și la care vom reveni pe parcursul textului. Acest citat reprezintă o exprimare cât se poate de completă și emoționantă a tot ceea ce cartea de față încearcă să redea.

Sincronicitatea ne dovedește capacitatea limitată de explicare a întâmplării. De vreme ce corelațiile se manifestă fără ca noi să exercităm vreun control, avem credința că ceva, nu știm ce, lucrează în permanență, nu știm cum, pentru a ne transforma în mai mult decât suntem acum, pentru a face din lume mai mult decât este în prezent.

Ce destin prețios și privilegiat avem noi, oamenii: să însoțim lumina și iubirea pe măsură ce pătrund în această lume! Suntem o gardă de onoare formată dintr-o lungă procesiune de strămoși și urmași care, la fel ca noi, se află mereu pe drum și permanent deja Aici.

> „Ne petrecem viețile așteptând marea zi, marea bătălie sau marea faptă de vitejie. Însă această excelență exterioară nu le este dată multora și nici nu este necesară. Cât timp ființa noastră pune suflet în totul, atunci acel suflet se va ivi din eforturile noastre ascunse, anonime... Numai o singură ostie trece direct din mâinile care frământă aluatul în mâinile care-l binecuvântează."
>
> Pierre Teilhard De Chardin

Capitolul 1
O clipă devine impuls

CE ESTE SINCRONICITATEA?

Sincronicitatea este un termen folosit de Carl Jung pentru a descrie coincidențele înrudite prin semnificație, nu prin cauză și efect. Deși aceste coincidențe ne afectează viața, noi nu deținem controlul asupra lor. Pentru Jung, coincidența semnificativă, și nu întâmplarea, reprezintă forța ce guvernează întreaga experiență și istorie umană. Astfel, sincronicitatea marchează destinul nostru colectiv și personal.

De obicei, conștientizăm sincronicitatea și o trăim ca pe ceva misterios. Pe măsură ce îi acordăm mai multă atenție, înțelegem cum se desfășoară destinul nostru și cum să ne implicăm în el. Sincronicitatea ne arată că evenimentele se derulează conform unui model invizibil de conexiuni. La nivel personal, sincronicitatea ne poate îndrepta pașii spre noi provocări sau ne poate învăța ceea ce avem nevoie să știm. Sincronicitatea acționează, de asemenea, în evenimentele mondiale, pentru a înlesni evoluția umană.

Printre evenimentele sincronistice se numără coincidențele semnificative, legăturile, corelațiile, convergențele sau corespon-

dențele care ne pot călăuzi, avertiza că nu ne aflăm pe drumul nostru sau ne pot confirma drumul. Sincronicitatea se manifestă, de asemenea, printr-o serie de întâmplări sau experiențe similare. Se poate ivi sub forma unui eveniment singular frapant, care stârnește o reacție în lanț. Este întotdeauna neașteptată și cumva stranie, dacă ne gândim la precizia corelației sau a revelației pe care le declanșează. Iată de ce este imposibil să iei sincronicitatea drept simplă coincidență.

În sincronicitate, evenimente aparent aleatorii *colaborează* în scopul de a crea o corelație semnificativă pentru persoana vizată. Jung a scris despre un „principiu al corelației acauzale", în care conexiunile sunt date de semnificație și nu se supun relației tradiționale cauză–efect. Fizica cuantică arată că pot fi într-adevăr corelate evenimente îndepărtate unul de altul, fără a exista între ele o legătură directă, materială, cauză–efect.

Felul în care se întâmplă lucrurile și ce se va întâmpla formează un câmp de conștiință unde se manifestă coincidențe semnificative. Ce este semnificație și ce este o coincidență? Semnificația apare atunci când un eveniment sau o experiență din viața conștientă ne pune în contact cu forțe inconștiente ce ne conduc la împlinirea destinului nostru. Orice duce la naștere, moarte, găsirea unui scop al vieții sau trezirea către conștiința spirituală reprezintă destinul nostru. Coincidența este o legătură între două realități până nu de mult separate. Sincronicitatea unește ceva ce se întâmplă în afara noastră cu ceva care se întâmplă în interiorul nostru. De fapt, sincronicitatea ne arată că nu există o linie reală de demarcație între înlăuntru și afară, între realitatea interioară și realitatea exterioară. Este o interacțiune continuă. În acest sens, sincronicitatea este un eveniment spiritual, unul care demonstrează unitatea realității umane, naturale și divine.

Termenul *sincronicitate* provine din grecescul *syn*, „împreună cu" — adică legătură — și *chronos*, care înseamnă „timp". Sincronicitatea este o legătură sau conexiune care are loc la momentul oportun. O corelație între două lucruri iese dintr-odată

la suprafață. Conexiunea a fost întotdeauna prezentă, însă prin intermediul unei coincidențe imediate și semnificative devine vizibilă aici și acum. Iată un exemplu: doi prieteni apropiați, din copilărie, își pierd urma unul altuia. Adulți fiind, ei se întâlnesc într-o zi din întâmplare și, curând după aceea, se îndrăgostesc unul de celălalt. Coincidența semnificativă rezidă în faptul că ei erau dintotdeauna sortiți unul altuia și s-au întâlnit exact în momentul în care erau pregătiți să știe acest lucru și să acționeze în consecință.

Coincidența se referă, de obicei, la ceea ce se întâmplă la un anumit moment dat. De exemplu, ajung la scena unei crime la timp pentru a interveni și a salva viața cuiva. Însă legăturile și corelațiile semnificative pot fi și continue, adică întotdeauna prezente și esențiale, deși adesea neobservate. De exemplu, tatăl meu, preot fiind, este prezent pe parcursul întregii mele copilării ca ghid și model, ceea ce mă determină să recunosc faptul că și eu îmi doresc să urmez o viață de devoțiune și spiritualitate. Astfel, lumea sincronicității cuprinde atât uimitoarele revelații ale clipei, cât și conștientizările mai lente, mai tăcute.

Este posibil ca o coincidență oarecare să nu fie sincronicitate, ci doar sincronizare, adică simultaneitate. Iată un exemplu simplu al diferenței dintre sincronicitate și sincronizare: eu mă tem să sar în apă și, aflat la piscină, văd un tată care își învață fiul să plonjeze. Sunt mișcat de blândețea tatălui și de eleganța cu care sare în apă. Privesc și învăț și, cumva, frica îmi dispare. Aceasta a fost o simplă coincidență, sincronizarea necesității și a resursei. Mai târziu, datorită faptului că am învățat să plonjez în apă, îmi crește încrederea în mine și, în cele din urmă, devin instructor, îmi deschid o școală de sărituri și chiar ajut un tânăr, speranță olimpică. Pot pune această muncă plină de satisfacții pe seama primei mele experiențe la piscină, când „am furat“ tehnica. Astfel, acel eveniment originar devine sincronicitate. Întotdeauna avusesem această chemare; am învățat să fac sărituri la un anumit moment dat. Iată cum acțiunea esențială neîntreruptă a devenit o realitate

existențială, aici și acum. Venind în completarea semnificației, descopăr că, în vremuri străvechi, a sări în apă de pe o stâncă înaltă era un ritual inițiatic, reprezentând o plonjare în apele necunoscute ale renașterii, o formă primitivă de botez. Aceasta îmi sporește sentimentul că întreprind o lucrare spirituală. Acum, sincronicitatea a atins o zonă mai profundă din mine și harul său mi-a apărut mai clar. Am pătruns pe tărâmul miraculosului.

Într-adevăr, sincronicitatea nu poate apărea printr-o intervenție conștientă a eului, de vreme ce este o manifestare a harului divin, o coborâre a lumii transpersonale pe peluza din fața casei noastre. Este o clipă ce exprimă unitatea care a existat dintotdeauna între psihologic și spiritual, minte și univers, tu și eu, noi și totul. Apare atunci când ceva inconștient este gata să facă un pas în conștiință.

Carl Jung a descris sincronicitatea ca pe „o relație acauzală dar semnificativă între evenimente fizice și psihice... un moment special de ordine acauzală... Succesiunea conștientă devine simultaneitate... Din punctul de vedere al sincronicității, evenimentele desfășurate în spațiu și timp semnifică mai mult decât o simplă întâmplare". Astfel, sincronicitatea este opusul relațiilor cauză–efect. În sincronicitate, legătura este realizată prin semnificație, nu prin reacția liniară de la cauză la efect. De vreme ce sinele — viața mai cuprinzătoare din noi și din univers, care transcende eul și capacitatea de separare — nu depinde de timpul liniar, el poate folosi un alt model în locul succesiunii. Pot exista și momente în care lucrurile să se desfășoare concomitent, nu în ordinea cauză–efect. În lumea atemporală a psihicului, simultaneitatea ia locul progresiei liniare. Sincronicitatea este cuvântul care desemnează această alternativă. A spune că ceva transcende relația cauză–efect înseamnă că acel ceva se află în afara controlului eului, un alt indiciu al acțiunii sinelui.

NUMEROASELE CĂI DE MANIFESTARE

Sincronicitățile se grupează în jurul unor evenimente semnificative, atât personale, cât și istorice. Impactul lor poate avea în noi o rezonanță pozitivă sau negativă. De exemplu, multe coincidențe semnificative s-au întâmplat atunci când s-a scufundat Titanicul și când președinții Lincoln și Kennedy au fost asasinați. Unii pasageri s-au îmbarcat pe Titanic în pofida rațiunii; alții și-au contramandat plecarea; unii au luat locul altora; alții și-au anulat rezervarea, presimțind pericolul. Asasinările președinților Lincoln și Kennedy cuprind o serie de coincidențe. În ambele situații, soțiile lor erau prezente; succesorul atât al unuia, cât și al celuilalt se numea Johnson și ambii erau senatori din sud; ambii asasini au fost uciși, la rândul lor, înainte de a avea loc vreun proces; Booth l-a împușcat pe Lincoln într-un teatru și s-a ascuns într-un depozit, în timp ce Oswald a tras în Kennedy dintr-un depozit și s-a refugiat într-un teatru.

La un nivel personal, Norma comandă o rochie roșie pentru o petrecere, însă îi este trimisă o rochie neagră. În timp ce este pe cale să anunțe eroarea la magazin, primește un mesaj de la sora sa: „A murit mama. Vino la înmormântare". Norma credea că deține controlul asupra vieții sale; credea că știe ce-i va aduce următorul moment și ce are nevoie. Evenimentul sincronistic i-a spus contrariul și a pregătit-o pentru ceea ce urma, de fapt, să se întâmple; ceva mult mai important era pe cale de a se produce. Sincronicitatea este surpriza pe care o avem atunci când ceva neplănuit sau nedorit își găsește, brusc, locul.

Sincronicitatea lucrează, de asemenea, direct sau simbolic, prin vise, intuiții sau premoniții. Ele pot vorbi unei situații de viață prezente, acordându-i o semnificație utilă. Sincronicitatea apare într-un vis care dezvăluie ceea ce este deja adevărat sau pe cale de a se adeveri. Cu o săptămână înainte ca tragedia să se întâmple,

Lincoln a visat că va fi asasinat. După cum vom vedea, între vise și astrologie există multe analogii sincronistice.

Evenimentele consecutive ale vieții reprezintă ordinea exterioară a existenței noastre. În vise și sincronicitate se manifestă o ordine interioară, care ne arată legea acauzală, ascunsă, a lucrurilor. Intuițiile sau revelațiile ivite ca din senin sunt sincronistice întrucât reprezintă momente lămuritoare, ce permit observarea unei semnificații mai profunde a vieții noastre. Funcția intuiției este aceea de a dezvălui, în această clipă unică de iluminare, larga paletă de posibilități. Astfel, intuiția este o rampă de lansare pentru eliberarea imensului nostru potențial interior.

Tot sincronicitate este și tendința colectivității umane de a face descoperiri similare în jurul aceleiași perioade istorice. Ne amintim teoria „rezonanței morfice", propusă de biologul Rupert Sheldrake. Maimuțe de pe insule diferite capătă un nou obicei: spală ignamele înainte de a le mânca. Aceasta se întâmplă aproape simultan, în condițiile în care diversele grupuri de maimuțe nu au cum să comunice între ele. Lumea naturii are legături care transcend timpul și spațiul, iar acesta este tocmai locul în care rezidă sincronicitatea.

Sincronicitatea poate lua forma coincidenței dintre un fenomen psihic și manifestarea simultană a unui eveniment, așa cum se întâmplă în percepția extrasenzorială. Premonițiile fac parte din această categorie. Jung ilustrează premoniția sincronistică dând exemplul unui pacient de-al său care avea numeroase fobii. Toate fuseseră rezolvate în cadrul terapiei, cu excepția uneia, teama sa de a folosi scările exterioare. După un timp, pacientul a fost ucis de un glonț rătăcit provenit de la o luptă de stradă, tocmai când se afla pe o astfel de scară. Până la urmă, aceasta se dovedise a fi sincronicitate, o premoniție a unui adevăr semnificativ — și nicidecum o fobie. (Sau poate că fobia fusese un mecanism durabil de autoapărare!)

Fenomenul de déjà vu este credința iluzorie potrivit căreia ceva din prezent a fost deja trăit în trecut. (Dacă s-a întâmplat în reali-

tate în trecut, atunci este o amintire, nu un fenomen de déjà vu.) Este sincronicitate atunci când reprezintă o conexiune semnificativă cu un moment anterior încă viu în psihicul nostru, care acum ne solicită brusc și în mod obsesiv atenția.

Sincronicitatea se construiește uneori de-a lungul mai multor zile, luni sau chiar ani: urcam în munții Cretei cu câțiva în urmă, observând ecourile și reverberațiile stranii ale vântului, când mi-am dat seama dintr-odată că aveau o *voce*. O lună mai târziu, escaladam vârful muntelui Sinai și mi-am amintit că Moise a auzit o voce care l-a determinat să pornească pe potecile acestui munte. „Era vocea pe care trebuie c-am simțit-o în munții Cretei", mi-am spus eu. În acea seară stăteam de vorbă cu părintele Paul, unul dintre călugării de la mânăstirea Sainte Catherine, situată la poalele muntelui Sinai. „Rugăciunea muntelui", a rostit el. Am simțit că vocea mi se adresa mie, cerându-mi s-o aud sau chiar să-mi găsesc în ea propria voce.

Rugăciunile noastre care-și găsesc răspunsul sunt o altă formă de manifestare a sincronicității, de vreme ce rugăciunile împlinite sunt conforme cu destinul nostru. Unele evenimente miraculoase descrise în tradițiile religioase pot fi sincronicități. De exemplu, în povestea exodului, israeliții au ajuns la Marea Roșie exact când sufla vântul, făcând o potecă prin mijlocul apei. Spre consternarea lor, egiptenii au sosit tocmai în momentul în care apele se ridicau din nou. Aceasta este sincronicitate pentru evrei și asincronicitate — „vremurile ieșitu-și-au din matcă"[2] — pentru egipteni.

Sincronicitatea reprezintă un paradox perfect. Un paradox este o aparentă contradicție, totuși adevărată. Între multiplicitate și unitate există o contradicție aparentă. Cu toate acestea, în sincronicitate, în ceea ce privește semnificația, două evenimente devin unul. Desfășurarea a două evenimente, dintre care unul poate fi exterior și altul interior, are, în esență, o semnificație unică.

[2] William Shakespeare, *Hamlet* (trad. Ion Vinea), Actul I, Scena 5. (*N.t.*)

O analogie poate fi găsită în fitoterapia medievală. „Legea asemănărilor" se referea la asocierea anumitor plante cu părți ale corpului omenesc. Se credea că, în virtutea acestei asemănări, planta avea proprietăți vindecătoare asupra organului respectiv. „Legea similitudinii" din homeopatie reprezintă, de asemenea, un exemplu: ești vindecat de același lucru care îți face rău. În ambele cazuri, asemănarea și simetria sunt mijloace prin care se obține totalitatea.

Sincronicitatea este întotdeauna frapantă și uneori stranie. Apariția acelui sentiment „ca de pe altă lume" poate indica faptul că un conținut arhetipal pătrunde în conștiință din profunzimile psihicului nostru. Atâta timp cât conștiința noastră obișnuită este atinsă și mișcată de transcendență, aceasta poate fi și o experiență religioasă. Jung comentează în *Amintiri, vise, reflecții*: „În fond, merită să fie povestite numai acele evenimente ale vieții mele în care lumea nepieritoare a irupt în cea efemeră".[3]

Sinele arhetipal, colectiv, al umanității este un domeniu al perpetuei posibilități în timp și al infinitei posibilități în spațiu. Potențialul său este reprezentat de întinderea generoasă a dragostei, înțelepciunii și a puterii sale de vindecare, atât la nivelul individului, cât și la cel al întregii naturi. Pentru ca aceste potențialități să devină active în noi, eul nostru trebuie să își asume trei angajamente creative. Putem învăța să iubim din tot sufletul. Putem accesa înțelepciunea intuitivă depășind categoriile logice. Putem aduce armonie și împăcare în lume și în relațiile interumane, renunțând la răzbunare. Sincronicitatea este un mesaj prin care sinele superior îndrumă eul, arătându-i cum să realizeze aceste lucruri și îi oferă ocazii de a le pune în practică.

Astfel, sincronicitatea dezvăluie existența unui strat profund al scopului și al semnificației universului și arată cum iese acel scop la suprafață, croindu-și drum în viețile noastre. Așadar, desăvârșirea totalității umane pornește de la și se sprijină pe ordinea

[3] C.G. Jung, *Amintiri, vise, reflecții*, București, Humanitas, 2004, p. 22. (*N.t.*)

superioară a lucrurilor. Evenimentelor obiective le corespunde o rezonanță subiectivă în psihicul nostru. Sincronicitatea este un exemplu imediat al acestei corespondențe. Povestea legăturii semnificative dintre lumea subiectivă și lumea obiectivă este relatată de sincronicitate. Evenimentele sale coordonate spontan sunt manifestări ale unității indiscutabile intuite în poezie, budism și misticismul religios universal.

POVEȘTI ÎN CARE SE MANIFESTĂ SINCRONICITATEA

Iată câteva exemple de sincronicitate în plan istoric și personal.

Sincronicitatea caracterizează călătoria spre iluminare.

Prințul Gautama s-a născut tocmai în familia destinată să-l protejeze de lumea reală, astfel încât, mânat de curiozitate, a plecat la un moment dat s-o cunoască. Într-una din vizitele în afara zidurilor palatului, el a descoperit realitățile suferinței umane: boală, bătrânețe și moarte. Apoi, prințul a ales calea spirituală a ascetismului. A mers atât de departe pe acest drum, încât și-a pus în pericol sănătatea. Într-o zi, primind un bol de orez cu lapte de la o tânără fată, el a descoperit înțelepciunea moderației, calea de mijloc. S-a așezat sub un smochin într-o meditație perfectă, deschis către iluminare și, în cele din urmă, aceasta s-a întâmplat.

Dogen Zenji descrie experiența iluminării sale ca pe un eveniment sincronistic: „Când a răsărit Luceafărul, eu și marele pământ, cu toate ființele sale, am devenit în același timp una cu Buddha". Fiecare întâmplare din viața lui Gautama a constituit o părticică a drumului către iluminare. Fiecare moment al vieții noastre este sincronicitate, în măsura în care contribuie la apariția iluminării în oricare și în fiece moment.

Sincronicitatea apare într-o împrejurare singulară, uneori dureroasă, care pune în mișcare un lanț de evenimente al căror deznodământ este unul fericit:

În Vechiul Testament, Iosif a fost vândut ca sclav egiptenilor de către frații săi. El a devenit un om de vază în Egipt datorită abilității sale de a interpreta visele și integrității sale personale. Ținând cont de interpretarea dată de Iosif unuia dintre visele Faraonului ce prevestea o mare foamete, acesta s-a pregătit și a putut preveni dezastrul. Când frații săi, mulți ani mai târziu, au resimțit efectele aceleiași foamete, ei au venit la Iosif, care i-a hrănit și s-a împăcat cu familia sa.

Sincronicitatea apare într-o împrejurare aparent nesemnificativă, dar care, mai târziu, se dovedește a fi fost de o importanță covârșitoare:

Abraham Lincoln, din compasiune pentru un om care fusese nevoit să vândă tot ce avea, a cumpărat de la el un butoi la prețul de vânzare, de un dolar. Lincoln nici nu a întrebat ce conținea. L-a dus acasă și a uitat de el. Mai târziu, Lincoln a trecut printr-o lungă perioadă dominată de confuzie și nehotărâre, având de ales între profesia de avocat și aceea de jurnalist. În toiul acestui impas, el a observat butoiul și l-a deschis fără tragere de inimă. Înăuntru se afla un set de cărți de drept. A considerat că această întâmplare era un semn și a urmat dreptul, ajungând apoi în politică și, în cele din urmă, președinte. Numeroasele sincronicități din viața lui Lincoln — și din viețile celor mai mulți oameni renumiți — arată foarte clar cum sincronicitatea ne indică destinul.

Sincronicitatea poate apărea sub forma unui vis care răspunde unei întrebări puse în starea de veghe sau a unui vis care prevestește viitorul:

Elias Howe a inventat mașina de cusut în secolul al XIX-lea. Cu toate acestea, el nu și-a putut da seama cum să construiască acul astfel încât ața să treacă simultan prin el și prin materialul de cusut. El a cugetat mult timp, fără niciun rezultat. În lipsa unui astfel de ac, invenția era inutilă. Într-o noapte, Elias, care trăia în

Massachusetts, a visat că era în Africa și observa localnicii, care aveau niște lăncii ieșite din comun. El a fost atras de forma neobișnuită a lamelor, cu o gaură ovală în mijloc. Când s-a trezit, Howe și-a dat seama că găsise soluția problemei sale.

Sincronicitatea se arată în deciziile bruște sau spontane pe care le luăm fără să știm de ce și care mai târziu se dovedesc semnificative:

Fritz Perls, fondatorul terapiei gestaltiste, preda în anii 1930 într-o universitate din Germania. Decanul facultății i-a întrebat pe trei dintre profesori, printre care era și el, dacă vreunul dintre ei și-ar dori să fie transferat ca profesor la universitatea germană din Africa de Sud. Ceilalți doi colegi ai săi au început să pună întrebări despre aspectele practice ale mutării, însă Perls a răspuns imediat „Da". Toți trei erau evrei și, în câțiva ani, cei doi colegi ajunseseră în lagărele de concentrare, în timp ce Perls era în siguranță în Africa. Mai târziu, el s-a mutat în America și a avut contribuții importante în domeniul psihoterapiei.

Sincronicitatea apare într-o coincidență neobișnuită, care mai apoi se dovedește a fi fost necesară sau utilă:

Acum câțiva ani, în Nebraska, niciun membru al corului bisericii nu a venit la repetiție în noaptea în care boilerul a explodat. Viețile lor au fost salvate datorită acestei coincidențe neobișnuite. Până în acea seară, fiecare membru participase loial și punctual la repetiții, săptămână de săptămână, fără nicio excepție.

Sincronicitatea poate apărea ca un răspuns la o întrebare despre viitor sau despre realitatea unei lumi spirituale.

Într-o seară, Concetta, verișoara prietenului meu, o femeie de vârstă mijlocie a cărei mamă decedase de curând, se afla împreună cu tatăl ei în casa în care crescuse. Își aștepta soțul ei, care urma să vină să o ia acasă. În timp ce tatăl ei ațipise, Concetta se gândea la mama sa și se întreba dacă există rai sau viață de apoi. Fără să vrea, s-a trezit spunând: „Mamă, dacă există o lume de dincolo, trimite-mi o felie de pizza". La scurt timp după aceea, soțul Concettei a sunat de la o pizzerie pentru a-i spune că nu putea să vină să o ia, dar va veni, în schimb, fratele ei. Ea a spus: „Este în

regulă" și era gata să închidă, când Tony a adăugat: „Și, apropo, îți aduce o felie de pizza".

Felul în care ne descoperim destinul prin oameni și evenimente este marcat de sincronicitate.

Maica Tereza s-a născut în Albania. La vârsta de 15 ani, auzind despre femeile care lucrau ca misionari printre săraci, a fost cuprinsă de o dorință arzătoare de a porni pe drumul acesta. La 18 ani, deși nu văzuse niciodată o călugăriță, a plecat în Irlanda și s-a alăturat ordinului „Surorile din Loreto", ce plecau ca misionari în India. În curând, Maica Tereza preda la Calcutta, însă mânăstirea și școala erau în spatele unui zid, fiind rezervate fetelor bogate, și nu i se permitea să muncească în periferiile spre care se simțea chemată. La vârsta de 38 de ani, printr-o dispensă specială a Papei, a reușit să-și împlinească visul. Se simțea teribil de izolată lucrând singură ca profesoară pentru săraci, fără bani, materiale sau sprijin din partea surorilor ei. Într-o zi, Maica Tereza a văzut o femeie pe moarte și a rămas lângă ea pe stradă. Acest lucru a îmbogățit sensul misiunii sale, iar ea a început să îngrijească bolnavii și muribunzii. O altă călugăriță i s-a alăturat. Acum, mii de călugărițe și oameni obișnuiți îi continuă munca. Destinul său în lume a început ca o dorință și și-a găsit împlinirea într-o muncă îndreptată spre ajutorarea celor aflați în nevoie și mobilizarea celor care dețin resursele. Întâlnirile și evenimentele potrivite au avut loc astfel încât lucrurile să urmeze acel curs de care ea și lumea aveau nevoie.

Există sincronicitate în felul în care o dizabilitate fizică și/sau o rană emoțională devine primul pas al misiunii vieții noastre sau al descoperirii talentelor personale. Arhetipul vindecătorului rănit își are rădăcinile în acest fenomen sincronistic.

Propriile necazuri ale Helenei Keller[4] au devenit exact ceea ce avea nevoie pentru ca destinul ei să intre în slujba celorlalți. În

[4] Helen Adams Keller (27 iunie 1880–1 iunie 1968) și-a pierdut văzul și auzul la vârsta de 19 luni, în urma unei maladii necunoscute în acele vremuri. Cu toate acestea, ea a urmat studii universitare și s-a remarcat ca scriitoare, activist politic și conferențiar. (*N.t.*)

filmul *My Left Foot* (Piciorul meu stâng) am văzut un alt exemplu: Christy Brown suferea de paralizie spastică și era incapabil să-și folosească mâinile. El s-a servit cu succes de piciorul stâng pentru a-și exprima talentul la pictură și scris.

Poate că am fost abuzați în copilărie și acum ne întrebăm cum ne-a ajutat acest lucru să devenim mai îndrăzneți și să avem mai multă compasiune față de ceilalți. „Deoarece am fost neglijat, am învățat să fiu independent. Întrucât am fost lăsat pe dinafară, acum am grijă să-i includ pe ceilalți". Rănile noastre reprezintă adesea deschideri către cele mai bune și mai frumoase părți ale noastre. Ne amintim cu toții de maștera din basme. Acel arhetip este adesea un element necesar într-o poveste, astfel încât eroina/eroul să poată deveni o persoană de calitate și puternică. Poveștile eroilor și eroinelor încep adesea cu o rană sau o pierdere sau o nedreptate și se încheie cu fapte eroice de reconstrucție și cu dăruirea iubirii: „Ca marea eliberare să apară, este nevoie tocmai de astfel de împrejurări nefericite și dureroase", spune Nietzsche.

Sincronicitatea ne poate deschide spre travaliul nostru psihic sau spre intuiția unei lumi aflate dincolo de concepția noastră rațională științifică:

Una dintre pacientele lui Carl Jung manifesta rezistențe față de tratamentul său arhetipal, transpersonal, întrucât ea se afla prea mult „în capul ei". Într-o zi, i-a povestit lui Jung un vis în care îi fusese dat un scarabeu auriu. În timp ce o asculta, privirea lui Jung a fost atrasă de o coleopteră care se plimba pe geam. A deschis geamul și insecta a intrat în cameră. Era o coleopteră din familia *Scarabaeidae*, foarte apropiată de scarabeul din visul pacientei sale. Atât Jung, cât și tânăra sa pacientă au observat sincronicitatea acelei întâmplări, iar ea a devenit mai deschisă la dimensiunea spirituală a vieții.

Sincronicitatea se manifestă atunci când se întâmplă ceva care întruchipează o convingere sau o atitudine față de viață.

În *Arhetipurile și inconștientul colectiv*, Jung povestește o întâmplare emoționantă care i-a confirmat convingerea că oamenii au

sperat dintotdeauna într-o viață de apoi. Un alt aspect reliefat de povestea sa este afirmarea puterii iubirii:

> Am ajuns în Egiptul de Sus, în vecinătatea Assuan-ului, la un mormânt egiptean vechi, care a fost deschis de curând. În spatele intrării se afla un mic coș din trestie cu cadavrul uscat al unui nou-născut, învelit în straie sărăcăcioase. Probabil că soția unui muncitor a pus [în grabă] copilul mort în mormântul demnitarului. Sperase că, atunci când demnitarul va păși în barca soarelui pentru a renaște, micuțul pasager clandestin, aflat în lăcașul sfânt unde pătrundea harul divin, îi va împărtăși soarta.[5]

CUM ÎNVĂȚĂM SĂ NE DESCHIDEM CĂTRE SINCRONICITATE

Sincronicitatea ne invită sau ne provoacă să devenim mai capabili de a dărui iubire, de a primi înțelepciune, de a ne transforma într-o sursă de vindecare și de pace. Împlinirea acestor potențialități *este* destinul nostru spiritual. Noi nu ne creăm destinul; noi participăm la desfășurarea sa. Sincronicitatea acționează ca un catalizator pentru realizarea acestui destin. Ne poate ajuta astfel, întrucât ea este o vizită numinoasă a transcendentului/transpersonalului în lumea noastră tranzitorie/personală. Acestor lumi le place să se întrepătrundă. Astfel, sincronicitatea este o tehnică principală a devenirii sufletului, divulgând semnificații nemuritoare prin intermediul unor evenimente personale, pentru ca noi să ne putem găsi drumul spre integrare. Exersând, putem descoperi acest drum.

[5] C.G. Jung, *Opere Complete 1*, Editura Trei, 2003, București, p. 141. (*N.t.*)

Următoarele sugestii, ca și toate acelea pe care le vei găsi în această carte, sunt menite să te ajute să lucrezi *cu* sincronicitatea în două modalități: înveți să recunoști evenimentele sincronistice și să le dai curs prin acțiuni orientate în funcție de acestea, întotdeauna proiectate de sinele tău superior special pentru a te îndrepta spre propriul destin de completitudine. Cugetă la fiecare dintre aceste elemente ale sincronicității și întreabă-te care din ele se manifestă acum în viața ta. Decide să le percepi în mod conștient pe măsură ce acestea vor avea loc în viitorul apropiat.

Coincidență, corespondență, conexiune, asemănare, legături între situații sau întâlniri trecute și desfășurări ulterioare ale evenimentelor
Declanșarea unor serii de evenimente sau puncte de cotitură
Situații neașteptate, neobișnuite, stranii, improbabile
Ce se întâmplă brusc și tocmai la timp
Ce este semnificativ, revelator și a devenit conștient pentru noi
Ce se întâmplă fără ca noi să deținem controlul sau împotriva voinței noastre
Norocul sau alegerea sau șansa care descoperă o cu totul nouă posibilitate în psihicul nostru sau o cale către adevărata noastră fericire sau chemare
Serendipitatea, găsirea norocului din întâmplare, un fel de a te raporta la dimensiunea ludică a sincronicității

În cele ce urmează și în toate exercițiile recomandate în această carte folosește pictura, sculptura, compoziția muzicală, poezia, dansul sau orice altă formă de artă de care te simți atras.

1. Notează-ți în jurnal toate coincidențele care apar pe măsură ce citești această carte. Observă care dintre ele devin semnificative, adică scot la suprafață cele mai bune aspecte ale tale; îți schimbă perspectiva astfel încât să ți se poată întâmpla lucruri noi; sau te transformă într-o ființă mai iubitoare, mai înțeleaptă

sau mai capabilă de a ajuta ori a vindeca, pe tine sau pe ceilalți. Extrage din aceste experiențe un mesaj personal, unul care te ajută să avansezi în călătoria ta. Aceasta se întâmplă atunci când te provoci pe tine însuți să adopți noi moduri de comportament, să-ți părăsești obișnuințele, să fii mai autentic în privința celor mai profunde nevoi și dorințe ale tale și să ai un sentiment al misiunii personale.

Dacă nu ai un învățător sau un ghid spiritual, împărtășește-ți experiențele prietenului sau prietenei care pare să fie cel/cea mai conștient(ă) din punct de vedere spiritual și ascultă răspunsul său. Privește acest răspuns ca pe o prelungire a sincronicității care a demarat procesul de descoperire a propriei tale misiuni. Ce principiu al universului dorește să se manifeste prin tine? Cum a început deja să o facă? Cum i-ai acordat ajutorul sau i-ai creat piedici?

2. Gândește-te la evenimentele semnificative din viața ta, aranjează-le pe decade și explorează evenimentele sincronistice care se poate să fi apărut în jurul lor. Ce mesaj încerca să iasă la suprafață? Analizează împrejurările care păreau inițial negative și apoi s-au dovedit a fi pozitive. Ce sincronicități s-au grupat în jurul acestor evenimente? Privește acum la viața ta actuală. Dacă sincronicitatea este legată de o întâmplare care acum îți pare negativă, poate exista și un aspect pozitiv al acesteia. Găsește ceva bun în ceea ce pare a fi foarte de rău și caută modalități de a-l extinde.
3. Acordă atenție surprizelor care apar în viața ta. Ce te invită să descoperi? Îți aranjezi în așa fel viața încât să nu ai nicio surpriză? Este totul prea ordonat? Ce pierzi în felul acesta? Oare teama este răspunzătoare de absența surprizelor din ultima vreme?
4. Ce corespondențe, similitudini sau serendipități ai observat luna aceasta? Cum te avertizează, te călăuzesc sau te aprobă? Oare ce se întâmplă chiar acum în viața ta? Ce nouă libertate poate ieși la suprafață în tine ușurându-ți povara pe care o porți

de atât de mult timp? Probabil că sunt obligații de care dorești să te debarasezi. Sau poate că sunt lucruri la care nu vrei să renunți, însă a venit timpul să le dai drumul.

5. Care sunt imaginile — sau imaginea — care ți se arată mereu și mereu? Cum îți indică ele/ea acele lucruri către care ești pregătit să te îndrepți sau la care ești gata să renunți? Există vreo nevoie sau dorință neîmplinită în tine? Te simți chemat să urmezi sincronicitatea unei imagini care te fascinează neîncetat? Uită-te și la imaginile care-ți apar în vise. Ce îți spun imaginile și evenimentele sincronistice despre impasul în care te afli acum?
6. Fiecare coincidență aduce în dar ceva. Observă cum, în poveștile de mai sus, o conștiință sporită a dus la o sporire a iubirii, a înțelepciunii și/sau a vindecării. Uită-te la propriile experiențe sincronistice pentru a găsi aceeași posibilitate.
7. Data viitoare când trăiești o experiență de déjà vu, întreabă-te ce este neterminat și trebuie încheiat sau ce pierdere regreți sau în ce perioadă a vieții ți-ar plăcea să revii pentru a o lua de la capăt din acel punct. Cum stârnește vreuna dintre acestea durerea sau prietena sa mai blândă, nostalgia?
8. Continui să treci, de o lună–două, prin întâmplări similare sau ai o serie de vise? Care este tema lor comună? Ce forță de dincolo de tine încearcă să te atingă prin această punere în scenă a vieții tale? Ce provocare îți oferă această temă? Ce te atrage la ea? Ce te sperie? Notează răspunsurile la aceste întrebări și observă ce sentimente se trezesc în tine. Cum te ajută sau te împiedică ele să răspunzi la această temă?
9. Majoritatea oamenilor au unele capacități premonitorii sau extrasenzoriale. Când s-au manifestat ele pe parcursul vieții tale? Pentru cei mai mulți dintre noi, ele apar cu o mai mare intensitate atunci când ceva se pregătește în interior. Observi că devii mai sensibil atunci când se petrec schimbări sau tranziții majore? Cu cât mai multă atenție acorzi acestor capacități — oricât de nesemnificative ar fi ele — cu atât mai mult se vor

dezvolta. Puterea interioară este un oaspete căruia îi place să viziteze o gazdă primitoare.

INTERPRETAREA EVENIMENTELOR SINCRONISTICE

O serie de:	*Poate însemna că:*
Pierderi	Este timpul să renunți
Șanse	Este timpul să profiți
Informații noi	Este timpul să privești lucrurile în față sau să nu le mai negi
Eșecuri de a afla informații	Nu ai nevoie de ele deocamdată sau deloc
Acuzații false	Este timpul să renunți la nevoia de a impresiona
Multe lucruri care nu merg cum trebuie	Este timpul să faci un pas înapoi
Colapsuri fizice	Este timpul să acorzi atenție factorilor de stres
Tranziții facile	Te afli pe drumul tău
Momente de jenă	Ai un eu slab
Aceleași vechi probleme	Pe acestea le ai de rezolvat
Trădări	Este timpul să-ți investești încrederea în altă parte
Amintiri	Este timpul să-ți dai voie să plângi
Șanse de a fi generos	Este timpul să renunți la ceea ce te leagă și la tendința de a te agăța

Aici este necesară o precizare: o serie de pierderi poate, de asemenea, să solicite întețirea *eforturilor* și nu renunțarea. De fapt, fiecare element de mai sus poate fi inversat. Un eveniment sincronistic poate lăsa impresia a ceva „sortit să se întâmple“ când, de fapt, este ceva de care „trebuie să ne ferim!“ Când navighezi pe mările schimbării și ale sincronicității, nu există hartă sau căpitan de încredere. Prin urmare, există pericolul de a proiecta o semnificație acolo unde nu este niciuna, considerând-o sincronicitate, din nevoia eului de a se simți special. De asemenea, putem observa coincidențe într-o manieră paranoidă, imaginându-ne că ceilalți fie complotează împotriva noastră, fie ne venerează. O atitudine înțeleaptă este aceea de a împărtăși interpretările pe care le dăm sincronicității cu aceia în al căror feedback obiectiv sau în a căror confirmare avem încredere.

Folosind lista de mai sus, examinează-ți cu grijă viața din ultimele șase luni și notează evenimentele, alegerile și activitățile ce se potrivesc fiecăruia dintre elementele enumerate. Observă unde se află cele mai multe răspunsuri. Ce se întâmplă acum în viața ta? Înclini exclusiv spre o singură parte? Cum te poți echilibra pentru a lua în considerare ambele părți? Îți menții poziția atunci când este momentul să renunți? Ai observat uneori cum metafora ușii care se închide odată cu deschiderea unei ferestre devine valabilă pentru tine?

În introducere, ne-am întâlnit cu cele trei haruri divine din interiorul nostru: medicul, psihologul și preotul sau călăuza. Alege un terapeut cu conștiință spirituală pentru acea lucrare spre care îți indică sincronicitatea. Prin munca lor inspirată, terapeuții asistă psihologul și călăuza interioară a clientului. Ei contribuie la construirea încrederii în lumina aflată în interiorul tău și întăresc abilitățile care îi permit să iasă la iveală. În calitate de client, ai în slujba ta ceva la fel de înțelept precum au fost Freud sau Jung. Terapeuții pot invita această resursă interioară să se arate, încurajându-ți apoi abilitățile care apar. Când un terapeut stă de vorbă cu un client, el nu se află singur într-o cușetă cu un pasager clandes-

tin nefericit. El este pe puntea superioară, tărâmul sinelui, împreună cu un maestru necunoscut al navigației (psihologul și călăuza interioară), întrupat într-un marinar neinstruit, căruia îi este teamă de călătoria ce îl așteaptă, dar este dornic să o realizeze. Cu toate aceste forțe reunite, noi, călătorii, căpătăm încredere și deslușim secretele vieții. Atunci, greementul poate fi mânuit cu îndemânare pentru ca, în cele din urmă, să ancorăm în portul plin de bogății.

Fiecare eveniment sincronistic din viața mea este exact precum un pod.

Capitolul 2
Ce rol are sincronicitatea în viața și relațiile noastre

Pântecele vremilor e greu de întâmplări ce se vor naște.
William Shakespeare, *Othello*

Sincronicitatea este coincidența evident semnificativă a două sau a unei serii de evenimente. Se poate vorbi de sincronicitate numai dacă este prezentă semnificația. Acesta este întotdeauna criteriul fundamental al sincronicității și se manifestă numai când o luăm în seamă. Observarea semnificațiilor în propria persoană și în relațiile cu ceilalți reprezintă începutul travaliului cu noi înșine, întrucât devenim conștienți, în loc să continuăm să fim neatenți.

Sincronicitatea poate apărea sub forma unui anumit simptom cu care ne confruntăm în prezent, a unei depresii care ne acaparează sau a unei dileme care ne obsedează. În oricare dintre aceste experiențe dureroase putem descoperi un nou potențial de autovindecare sau o nouă direcție pe drumul vieții noastre. În psihic

există o predispoziție vindecătoare care produce tocmai încurajările de care avem nevoie și tocmai la momentul potrivit. Margaret Mahler, specializată în relații de obiect, scria: „În noi este un dat înnăscut, o forță ce ne împinge spre individuație". Din această forță se naște un simptom, iar vindecarea înseamnă descoperirea unei căi spre individuație datorită lui. *Individuația* este termenul pe care Jung l-a folosit pentru a descrie procesul de o viață prin care devenim ceea ce suntem cu adevărat: totalitatea noastră interioară devine vizibilă; potențialitățile noastre se împlinesc; eul și sinele formează o axă. Rezultatul este o viață eficace din punct de vedere psihologic și iluminată din punct de vedere spiritual.

Sincronicitatea se manifestă cu siguranță în travaliul nostru cu noi înșine tocmai prin apariția simultană a cunoașterii problemelor noastre reale și a relațiilor care le evidențiază. De obicei suntem neatenți sau recurgem la negare pentru o perioadă îndelungată de timp până când, în cele din urmă, recunoaștem și percepem adevărata noastră esență. Când reușim, găsim puterea de a privi mai adânc în noi înșine și curajul de a ne confrunta deopotrivă cu demonii și cu îngerii pe care-i găsim acolo. Sincronicitate este și faptul că, adesea, ne dăm voie să cunoaștem ceva despre noi sau despre ceilalți abia când putem gestiona ceea ce cunoaștem.

Vindecătorii noștri interiori — medicul, psihologul și călăuza spirituală pe care i-am cunoscut în introducere — își sincronizează eforturile pentru a furniza resurse croite după nevoile noastre. Lor ne alăturăm și noi atunci când folosim abilitățile corelate cu înclinațiile noastre interioare către vindecare, iar rezultatul este o întâlnire armonioasă a harului divin cu efortul. Asociem abilitățile noastre curente acțiunii vindecătoare permanente, aflate deja în desfășurare în psihicul autorestructurant.

Felul în care ne cunoaștem viitorii parteneri este, de obicei, o formă de manifestare a sincronicității în viața noastră. Doi oameni cărora le place să privească balenele se urcă la bordul aceluiași vas în aceeași duminică după-amiază. Aceasta este o coincidență. Deși nu se cunosc, ei inițiază o conversație în timp ce se apleacă peste

bord pentru a observa balenele care fac giumbușlucuri printre valuri. Pornind de la interesul lor comun, ei stabilesc o întâlnire și, în curând, între ei se înfiripează dragostea. După un timp, se căsătoresc. Excursia pe mare, ca și alăturarea lor pentru a privi balenele sunt evenimente sincronistice, întrucât acestea au inițiat o relație de o viață. Pasiunea lor comună pentru balene i-a ajutat să-și găsească împlinirea în viața de cuplu. O întâlnire întâmplătoare nu a fost întâmplare, ci o manifestare a divinului. O pasiune neobișnuită a fost o cale către fericire.

De asemenea, am putea spune că fiecare experiență de îndrăgostire sau de inițiere a unei relații intime este un exemplu de sincronicitate, de vreme ce cunoaștem, inevitabil, numai oameni care ne învață ce avem nevoie să știm despre viață, iubire și despre noi înșine. Întâlnim oamenii asupra cărora putem transfera nevoile și așteptările provenite din copilăria noastră. Creăm o legătură cu acea persoană care ne va arăta ce nu am rezolvat din trecutul nostru și care ne va ajuta să ne rezolvăm problemele emoționale neîncheiate, dacă suntem dispuși să depunem efortul necesar pentru ca acest lucru să se întâmple.

De fapt, sincronicitatea se manifestă adesea datorită unei legături între o întâlnire cu o persoană până atunci necunoscută și ceva ce se întâmplă mai târziu și care se dovedește a fi important pentru noi. Putem întâlni tocmai acea persoană care ne revelează potențialul nostru ascuns pentru artă, pentru o profesiune sau pentru o anumită abilitate. Cineva descoperă o orientare pe care o avem în domeniul sexual, un hobby sau chiar o înclinație spirituală. Cineva ne dezvăluie care este adevărata miză politică, iar noi intrăm în joc sau găsim o cauză în care să credem. În viață, cunoaștem permanent exact acei oameni care ne ajută să trezim ceea ce este încă somnolent în noi. Se poate întâmpla la o întâlnire cu un necunoscut, la o întâlnire accidentală, la o conferință unde am fost convinși să mergem, la o adresă greșită sau în „chimia“ care apare între noi și altcineva, din care poate rezulta o poveste de dragoste sau o căsătorie.

Uneori, sincronicitatea revelează un adevăr despre relația noastră, punându-l în cuvinte a căror realitate se dovedește a fi mai cuprinzătoare decât am fi intenționat noi vreodată: „Cât de puțin știam atunci!“ Putem face o glumă sau vorbi în sens figurat și, dacă ne gândim mai atent, ne dăm seama că afirmația noastră are exact înțelesul ad litteram. De exemplu, mă întrebi cum mai merge relația mea zbuciumată, iar eu spun: „S-au dres oarecum lucrurile“. Mai târziu, revin asupra acelei fraze și îmi dau seama că descrie exact natura relației mele. Lucrurile nu se rezolvă sau nu se schimbă niciodată, ci doar se dreg. M-am deschis în fața propriului meu adevăr printr-un act ratat cu valoare sincronistică.

Prin impulsul către completitudine /individuație devenim apți de a intra în relații care ne ajută să rezolvăm problemele lăsate neterminate în copilărie. Evenimentele trecute și relațiile din copilărie se înregistrează în psihicul nostru cu vocabularul laconic al furnicilor: „terminat sau neterminat?“ În context uman, „neterminat“ se referă la problemele care sunt încă neabordate, neprelucrate sau nerezolvate. În relațiile noastre actuale găsim tocmai acei oameni care se aseamănă figurilor semnificative din trecut și își joacă rolurile pe măsură ce noi ne rezolvăm dramele arhaice. Așa se întâmplă în proiecția inconștientă sau în transfer, ambele, forme de sincronicitate întrucât asociază perfect o nouă persoană pe care o întâlnim cu capacitatea noastră de a pune punct vechii probleme personale. Transferul atribuie semnificații parentale unui partener adult. Proiecția ne determină să vedem la ceilalți ceea ce respingem la noi înșine, atât pozitiv, atunci când este vorba despre potențialul nostru neutilizat, cât și negativ, în trăsăturile și dorințele noastre ascunse, neacceptabile. La baza transferului și a proiecției se află dorul nostru nesfârșit de a atinge *totalitatea* psihicului. Ele sunt utile când le conștientizăm și ne îndreptăm eforturile spre direcțiile pe care ni le indică.

Într-adevăr, fiecare persoană și eveniment de pe scena vieții fac parte din metafora călătoriei noastre. Putem ieși dintr-o relație veche spunând nu „Ce dezastru a fost“ ci „Cât de mult am avut de

învățat!“ Cei mai mulți dintre noi ne lovim neîncetat de parteneri care ne arată exact unde avem de lucrat. Rănile noastre sunt porți către viața care ne lipsește. Adesea, singurul mijloc prin care putem avea din nou acces la o parte lipsă din noi înșine sau din istoria noastră este prin intermediul unei alte persoane. Necunoscutul este înspăimântător, *astfel încât apar exact acei oameni și acele evenimente care ne ajută să ajungem acolo*. Aceasta este sincronicitatea. Singura greșeală pe care o facem este că zăbovim prea mult sau prea puțin în unele relații. Îi luăm pe ceilalți drept ei înșiși, în loc de a-i considera atât ei înșiși, cât *și* forțe metaforice venite să ne impulsioneze sau să ne mustre.

„Îi întâlnim pe aceia cărora le aparținem în lumea sinelui“, spune Marie-Louise Von Franz. Există sincronicitate în felul în care găsim, cu precizie, exact oamenii care ne ajută să ne vedem așa cum suntem. Au loc evenimente care ne oferă aceeași posibilitate. Un răspuns conștient din punct de vedere spiritual ar putea fi: „Dacă *aceasta* mi se întâmplă mie, poate că este unul dintre ingredientele destinului meu. Singurul lucru care se poate interpune este eul meu, nu evenimentele care au loc sau oamenii care le declanșează. Forța harului divin m-a adus aici“. Virgilius a scris despre o întâmplare tristă: „Într-o zi, chiar și amintirea acesteia va fi de ajutor“.

EXPERIENȚELE ȘI EVENIMENTELE CARE NE-AU ADUS AICI

Pe lângă întâlnirea cu persoane remarcabile, avem de-a face, de asemenea, tocmai cu acele experiențe care ne deschid sau ne trezesc. Poate fi vorba despre o carte care ne schimbă viața, o gafă care ne oferă un avantaj neașteptat, putem suferi o pierdere care

face loc unor noi posibilități, putem primi o șansă menită inițial altcuiva și care apoi ne-a fost dată nouă, putem avea un plan care a eșuat, devenind astfel o binecuvântare nesperată, un accident care ne-a provocat o dizabilitate, putem trăi un dezastru care ne-a devastat, putem primi o mană cerească venită ca o recompensă, o respingere din partea unei persoane, urmată de o neașteptată apreciere din partea alteia, ne putem intersecta cu ceva care ne tulbură sau ne aduce avantaje, fiecare lucru se poate așeza la locul lui sau putem avea parte de o singură încercare norocoasă. Din fericire pentru noi, fiecare persoană, loc sau obiect reprezintă un posibil punct de pornire spre noi perspective și spre mai multă lumină care să ne ajute să le vedem. Prin plasarea Big Bang-ului la începutul lumii, întreaga noastră existență a debutat printr-un eveniment sincronistic.

Întâmplările curente care ne provoacă o reacție puternică sunt purtătoare de sincronicitate. Ele sunt metafore ale unor sentimente mai profunde, neconștientizate și ale unor probleme emoționale nefinalizate care pot solicita atenție. De exemplu, când un autobuz pentru elevi care ne blochează în trafic ne provoacă o furie exagerată, poate fi vorba despre o metaforă ce revelează un blocaj pe drumul vieții noastre. Trăim în spatele unui obstacol asupra căruia nu deținem niciun fel de control. Apoi, observăm oportunitatea de a ne spori controlul sau de a asculta cu mai multă atenție. Intervine deschiderea, disponibilitatea de a învăța.

Când suntem pregătiți să învățăm, apare un profesor. Aceasta este sincronicitate, iar învățătura poate veni fie de la cei vii, fie de la cei morți. Ocazional, gândul la o persoană care a decedat cu mult timp în urmă sau recent continuă să ne vină în minte pe parcursul unei săptămâni sau mai mult. Este posibil ca semnificația acelei persoane în viața noastră să ni se arate într-o manieră fascinantă. Probabil că am învățat ceva de la acea persoană, iar acum avem nevoie să ne amintim lucrul respectiv. Aceasta poate fi o altă formă de sincronicitate. Figura profesorului poate apărea atunci când a sosit timpul să fim instruiți sau să ne cunoaștem mai bine

pe noi înșine. Dacă nu se potrivește viziunii noastre despre lume, poate fi chiar momentul în care să cerem persoanei respective să ne devină călăuză.

Cei care călăuzesc și instruiesc sunt, de asemenea, influențați de sincronicitate. Terapeuții pot observa că sunt solicitați de clienți care prezintă tocmai acele probleme pe care ei înșiși au mai multă nevoie să le rezolve. Profesorilor li se pun tocmai acele întrebări pe care chiar ei ar avea nevoie să și le pună. Scriitorii pot atinge tocmai acele subiecte asupra cărora au cea mai mare nevoie de a-și concentra eforturile în propria viață.

Sincronicitatea ne mobilizează și ne animă atunci când există o coincidență semnificativă între ceea ce ni se întâmplă și disponibilitatea noastră interioară pentru o schimbare sau o tranziție. Dacă mă aflu într-o etapă de renunțare, încep să pierd lucruri. Când sunt înclinat spre competiție, apar oportunități și obstacole. A le integra, înseamnă a merge în direcția curentului, nu a opri impulsul celor pe care nu le pot schimba, ci a sări în tren în momentul în care trece prin gară. Încrederea este întotdeauna un partener neprețuit pe calea sincronicității. Atunci, sarcina noastră este aceea de a profita de momentele de alegere conștientă corespunzătoare impulsului inconștient interior.

Unele evenimente sunt coincidențe semnificative prin aceea că declanșează o reacție în lanț, ca atunci când o pierdere dureroasă duce, în cele din urmă, la un rezultat pozitiv surprinzător. Poate că nu știm deocamdată cum ceea ce se întâmplă chiar acum se armonizează cu viitorul nostru. „Nu știm dacă lucrurile care ne provoacă suferință reprezintă sau nu începutul tainic al fericirii noastre“, scria Jorge Borges. Putem doar să avem încredere că, pe lângă tot ceea ce vedem, va apărea și o altă viziune, ce va face ca toate acestea să-și găsească locul în procesul dezvoltării noastre. Pentru aprecierea sincronicității, este necesară o practică spirituală marcată de încredere și deschidere.

Există o sincronicitate aparte în acceptarea imediată a unei oferte sau experiențe la care, în mod obișnuit, nu am consimți.

Depășim o inhibiție sau o teamă și, dintr-odată, ne găsim într-o lume neexplorată, care ne provoacă și ne pune la încercare. Și iată că acest nou tărâm reflectă cu acuratețe cele mai profunde nevoi și dorințe ale noastre. Datorită unei schimbări întâmplătoare, în viața noastră se deschide un capitol complet nou. A spune *da* unui lucru căruia până atunci i-am fi răspuns, cu siguranță, *nu*, a reprezentat acțiunea sincronicității, care ne-a purtat dincolo de limitele noastre. Cea care a făcut propunerea a fost o putere ajutătoare, o întruchipare a harului divin.

Harul divin este puterea superioară eului, aceea care acționează în sincronicitate. Această putere pare să aibă inimă, adică să dorească tot ce este mai favorabil pentru creșterea noastră. Se întâmplă astfel întrucât evenimentele sincronistice ne oferă, de obicei, provocările ce înlesnesc atât progresul nostru personal, cât și pe cel al planetei. De vreme ce atât de multe evenimente semnificative ale vieții apar neplanificat, sincronistic, putem fi convinși că universul participă la călătoria noastră, pentru a o purta dincolo de limitele constrângătoare ale eului nostru. Prezentul etern intervine în prezentul clipei. Iată de ce pare potrivit să spunem că sincronicitatea ne călăuzește întru spiritualitate.

Găsim sincronicitate, de asemenea, în coincidența dintre o imagine care ne-a fascinat de-a lungul anilor și un aspect al muncii noastre cu noi înșine, pentru care imaginea reprezintă o metaforă. Orice ne-a captat interesul și ne-a împlinit are o semnificație mai mare decât ne-am putea imagina. Dacă toată viața am fost fascinat de formele și modelele cochiliilor de scoici, probabil că, exact la momentul potrivit, voi primi o lecție sau un ajutor (în plan fizic, psihologic sau spiritual) în prezența sau de la imaginea unor cochilii de scoici. Dostoievski spune: „Trebuie că se afla ascuns în sufletul meu, deși eu nu știam nimic și amintirea a venit pe neașteptate, când am avut nevoie de ea“. Imaginile pe care le venerăm sunt, prin urmare, forțe ce ne vin în ajutor. La fel și momentele de bucurie serenă! „Când urmezi lucrul care te face fericit — spune Joseph Campbell — se deschid uși acolo

unde, înainte, nu existaseră!“ Aceasta este sincronicitate. Și, când bucuria se întâlnește cu talentul, iată sincronicitatea găsirii unei vocații.

Citatul din Dostoievski poate spune și că este posibil să nu observăm că o activitate, o învățătură primită sau un proiect în care am fost angajați ne va fi de folos mai târziu, în mod neașteptat. Sincronicitatea se manifestă și atunci când acțiunile noastre se dovedesc a fi pregătiri făcute inconștient în vederea unei trebuințe viitoare. De exemplu, citim mereu în vestiarul de la serviciu afișul despre efectuarea manevrei Heimlich și, apoi, la o cină în familie, folosim aceste cunoștințe pentru a ne salva mătușa care era pe cale să se înece. Ne alăturăm unei comunități budiste sau unei grupări religioase, devenind credincioși practicanți și, curând după aceea, trecem printr-o criză, iar toate acestea ne ajută să ajungem cu bine la mal. Ne înscriem ca voluntari la un azil de bătrâni și, când partenerul nostru moare pe neașteptate, beneficiem, la rândul nostru, de serviciile azilului.

În sincronicitate, prin intermediul unei coincidențe se realizează o conexiune semnificativă între vocația și destinul nostru. Destinul nostru ne poartă spre evoluție, spre împlinire, spre autorealizare și spre împărtășirea darurilor noastre unice. Printre darurile noastre se află talente, abilități și aptitudini, psihologice și fizice. Darurile noastre spirituale sunt oferirea necondiționată a iubirii, observarea și acțiunea înțeleaptă și vindecare noastră și a lumii în care trăim. A avea daruri înseamnă că ele ne sunt date. Astfel, primim ajutorul forțelor susținătoare, haruri divine a căror creație nu stă în puterea eului nostru. Sincronicitatea este una din acele forțe ale harului divin. Ea este impulsul clipei, întrucât ne împinge pe drumul nostru și apare la momentul potrivit pentru ca noi să învățăm, să întreprindem o acțiune sau să ne dezvoltăm într-o direcție nouă. Sincronicitatea vine, de asemenea, *exact* la timp, prin aceea că este o parte a legității universului evoluționist, aducându-ne tocmai acele piese de care avem nevoie pentru a ne modela destinul sau a ne lăsa modelați de el.

Sincronicitatea poate fi recunoscută și dacă ne analizăm viața de până acum, observând cum ne-a pregătit sau ne-a instruit pentru a atinge deplina înflorire a potențialului nostru. Un sentiment sau un adevăr ascuns aștepta să fie trezit doar de persoana sau de împrejurarea potrivite, uneori într-un mod dureros. „Rănile mele mă transformă într-un vindecător rănit. Originea mea iudaică m-a determinat să iau atitudine împotriva genocidelor întreprinse oriunde în lume. Tatăl meu neglijent m-a ajutat să exersez pentru viața independentă pe care o duc acum. Destinul meu a trebuit să aibă tocmai un astfel de început". James Hillman scrie: „Acest fel de a vedea lucrurile înlătură povara resimțită atunci când considerăm că primii ani ai vieții au fost o greșeală, iar propria persoană, o victimă a dezavantajelor și a cruzimilor; în schimb, el este oglindirea seminției".

O PARTE ÎNTUNECATĂ

În evenimentele exterioare care declanșează distrugere există sincronicitate negativă, cauzată de o coincidență periculoasă sau funestă temporală, spațială sau decizională. De exemplu, aisbergul care a distrus Titanicul a început să se formeze cu cincisprezece mii de ani în urmă. În 1909, în timp ce se construia vasul, el s-a desprins de Groelanda și a început să migreze către Atlanticul de Nord. În mod neobișnuit, a navigat spre sud până la latitudinea orașului New York. În aprilie 1912, drumul său s-a intersectat cu cel al Titanicului, ducând la moartea a 1 500 de pasageri. Căpitanul decisese să accelereze călătoria. Dacă ar fi fost respectat orarul inițial, nava nu s-ar fi ciocnit de aisbergul care se deplasa constant, fără o țintă anume.

În lumea noastră contemporană au apărut două tipuri înfiorătoare de sincronicitate negativă. Vedem cum țară după țară se

angajează în războaie și terorism și sunt mândre că dețin arme nucleare. În al doilea rând, observăm în toată lumea o escaladare a fundamentalismului și fanatismului religios. Ambele amenințări ale stabilității planetare par de neoprit de către forțele care se ridică împotriva lor. Vocile profetice sunt auzite, însă nu li se dă crezare și, oricum, ele rămân cazuri izolate. În același timp, printre oamenii de pretutindeni, există, cu siguranță, o dezvoltare a conștiinței spirituale. Aceasta se datorează, în parte, sincronicității negative date de atacul Chinei asupra Tibetului, care a declanșat exilul atât de multor călugări și învățători. De aici, apariția sincronicității pozitive reprezentate de pătrunderea budismului în societatea occidentală cu o putere mai mare decât până acum. Toate aceste evenimente au loc simultan. Sincronicitatea negativă și pozitivă par să se întâlnească, însă noi nu vedem încă o convergență spre rațiune, spre arta menținerii păcii și a cooperării.

Să luăm în considerare un exemplu din sfera personală: cunoști pe cineva care te fascinează. Sincronicitatea face să-l întâlnești din nou și din nou. Ești entuziasmat și pui aceasta pe seama forței destinului. Crezi că el este sufletul tău pereche, dar, în realitate, este spiridușul (trickster*) care îți ia tot ce ai și te lasă sărac lipit. Era, într-adevăr, o legătură între voi, însă nu ținea de destin. Era karma. L-ai cunoscut pentru a putea învăța ceva, nu pentru a trăi până la adânci bătrâneți în îmbrățișarea sa. Aceasta pare a fi sincronicitate negativă, care devine, însă, pozitivă când ajungi să te cunoști din experiență, să înveți a nu căuta răzbunarea, ci a renunța și, desigur, să devii mai atent data viitoare.

* Considerăm „spiriduș“ ca fiind traducerea cea mai apropiată de sensul cuvântului „trickster“, așa cum îl utilizează Jung. (*N. red.*)

A EXERSA MINTEA ÎNCEPĂTORULUI

1. Enumără lucrurile pe care le afli despre tine însuți din această carte și din evenimentele sincronistice ale vieții tale recente. De exemplu, dacă a avut loc o serie de pierderi, a fost dificil sau simplu să-ți exprimi doliul și să renunți? De obicei, atunci când suntem pregătiți să aflăm ce avem de făcut, suntem pregătiți și să ne apucăm de treabă. Munca implică abordarea și prelucrarea evenimentului apărut și, sperăm, rezolvarea sa. Pe măsură ce citești această carte, vei căpăta abilități care te vor ajuta în demersul tău. Începe chiar acum, citind lista cu voce tare și spunând: „Da, acest lucru chiar s-a întâmplat. Da, am ceva de învățat de aici. Da, sunt gata să-mi focalizez atenția asupra acestui lucru și sunt deschis la sentimentele pe care mi le declanșează". Chiar dacă nu ești pregătit, deocamdată, pentru toate acestea, demarezi procesul și simplul fapt de a avea acea minte a începătorului reprezintă un succes. Formează-ți o imagine a psihologului interior și a călăuzei tale spirituale interioare și solicită-le ajutorul în proiectul mereu actual ce are ca scop desfășurarea unei vieți din ce în ce mai conștiente și mai complete.
2. Gândește-te la problema sau simptomul care te sâcâie fizic sau emoțional. Poate fi vorba de o repetiție sincronistică, simbolizând un plânset sau un dor profunde, pe care nu ai reușit să le conștientizezi. Apleacă-ți urechea și urmează-i sfatul. Pentru aceasta, comunică în scris cu simptomul sau cu problema. Uită-te în mod special la ce îți aduce în dar simptomul care te afectează. De vreme ce în noi sălășluiesc toate aparentele contrarii, chiar și în cea mai dură suferință există o sămânță valoroasă. Aceasta poate apărea sub forma unei lecții pe care o înveți. Poate reprezenta deschiderea unei noi încăperi în psihicul tău, un spațiu nou de unde să te poți privi mai în

profunzime. Poate fi nașterea compasiunii pentru alții care suferă la fel ca tine.

3. Observă frazele autoinvalidante circulare ale părinților tăi, care îți tot răsună în minte. Observă-le pe acelea pe care le folosești mai des în relația cu copiii sau cu partenerul tău. În ce fel sunt adevărate dintr-o perspectivă mai extinsă decât aceea dată de semnificația lor literală? Cum dictează aceste verdicte alegerile pe care le faci în viață, conduita față de ceilalți și imaginea ta despre tine? Cum pot fi ele reproiectate astfel încât să aibă putere de vindecare? Care sunt încurajările pe care le-ai primit în copilărie și cele pe care le transmiți acum altora? Care dintre alegerile tale de săptămâna aceasta se bazează pe obligație sau teamă și care pornesc din entuziasm?
4. Ceea ce ți-ai dorit toată viața să devii se poate afla într-o relație de sincronicitate atât cu aportul pe care universul ți-l cere pentru a te face fericit, cât și cu abilitatea de a dărui celorlalți numai ceea ce tu poți dărui. Ce te-a împiedicat să-ți realizezi visul? Ce te-a împins spre el? Mulțumește-le celor care te-au încurajat să faci primii pași. Dă-ți voie să fii furios, dar fără să-i culpabilizezi, pe aceia care au blocat realizarea scopurilor pe care ți le-ai propus. De ce vei avea nevoie pentru a renunța la culpabilizare și la rușine și de a înainta pe propriile picioare? Îți spui că este prea târziu? În cazul acesta, imaginează-ți-o pe bunica Moses[6] și spune-i lucrul acesta. Ea a început să picteze la vârsta de șaptezeci de ani și a murit la o sută unu ani!

Pe măsură ce mă instalez în realitatea a ceea ce sunt, mândru de darurile mele și conștient de limitele mele, fără a mă rușina de ele, observ că mă simt mai ușor și mai fericit.

[6] Anna Mary Robertson Moses (7 septembrie 1860–13 decembrie 1961), cunoscută sub numele de „bunica Moses", este adesea citată ca exemplu al succesului unei cariere artistice începute la o vârstă înaintată. *(N.t.)*

SINCRONICITATE ȘI OGLINDIREA IUBIRII

> Primul „eu sunt“ poate fi pronunțat sau, mai degrabă, îndrăznit, numai în brațele cuiva.
>
> D.W. WINNICOTT

O formă de sincronicitate profund personală o reprezintă oglindirea din copilăria mică. Oglindirea este acceptarea unui prunc de către mama sa, cu bucurie și bunăvoință, astfel încât ea să-i reflecte și să răspundă trebuințelor sale. Bebelușul are exact acele trebuințe pe care mama sa le poate satisface în mod instinctiv, o formă de corespondență sincronistică, ce stă la baza supraviețuirii noastre. O astfel de oglindire instaurează un sens coerent al sinelui, adică o identitate sănătoasă, funcțională, a eului. Copiii plini de resurse, ai căror părinți nu au știut sau au omis să-i oglindească, și-au găsit propriile surse de oglindire în rude, alți adulți, frați sau surori etc. Mai târziu, în viață, căutăm oglindire din partea prietenilor sau în relațiile intime.

Oglindirea este apreciere pozitivă necondiționată arătată prin intermediul celor cinci *A*: atenție, acceptare, afecțiune, apreciere și autorizare. Abilitatea de a acorda aceste daruri ce duc la împlinirea ființei face parte din bagajul de părinte. În dragoste, cei cinci A devin, de asemenea, instinctivi și ușor de dat și de primit. Stima și respectul nostru de sine decurg din și sunt susținute de un dialog ce ne permite oglindirea, mai întâi cu părinții și apoi cu aceia de care suntem legați prin iubire. De ce ne temem atât de mult de abandon? Este vorba despre retragerea oglindirii, o necesitate pentru supraviețuirea emoțională.

Opusul celor cinci *A* este rușinarea. De aceea, cu cât resimțim mai multă rușine, cu atât mai puțin respect de sine tindem să avem. Rușinea a fost instalată în locul respectului. Rușinea este abandonare de sine. Rănile care ne sunt induse le vom avea cândva

de vindecat. Să sperăm că vom simți compasiune când vom vedea aceleași răni la ceilalți. Aceasta va fi sincronicitatea dintre rănile și compasiunea noastră. În aceeași sincronicitate psihologică, respectul de sine este autooglindire și ne permite să le dăruim, în schimb, iubire, celor care ne oglindesc.

Unele dintre sentimentele noastre sunt resimțite de ceilalți ca fiind periculoase, iar puterile lor de oglindire sunt, atunci, limitate. De exemplu, oamenii pot să oglindească durerea noastră atunci când ne moare sau ne părăsește partenerul. Ei oglindesc tristețea, furia și teama imediate, pe care le evocă durerea. Dar câteva luni mai târziu, pe măsură ce ne adâncim în straturile mai profunde și mult mai amenințătoare ale durerii noastre, ne putem simți izolați, întrucât nimeni nu-și dorește să ne însoțească acolo. Numai terapeuții sau prietenii foarte autentici și plini de forță pot fi dispuși să rămână treji cu noi în acea grădină a agoniei. A-i avea la dispoziție pentru această acțiune de oglindire reprezintă sincronicitatea formării de prietenii și relații în care vom găsi sprijin exact atunci când avem nevoie. *Cine m-a însoțit pe tot drumul, până la fundul hăului propriului eu? I-am mulțumit vreodată? Am fost dispus să întreprind această călătorie cu alții?*

Datorită oglindirii, am reușit să mă văd prin armonizarea empatică cu altă ființă. Aceasta îmi dă un sentiment de validare, de eficiență și competență, iar sensul propriei coerențe se amplifică. Oglindirea adecvată a sentimentelor în zorii vieții — și mai târziu — duce la o imagine corporală confortabilă și la un sentiment puternic de mine însumi. Prin urmare, un sentiment de sine limpede, coeziv, stabil, este format printr-o serie de experiențe de oglindire. Astfel de experiențe sunt forme subtile de sincronicitate ce transpar în cuvinte precum armonizare, oglindire, empatie. Găsim ce avem nevoie din partea celor care ne pot satisface această trebuință și, astfel, se manifestă o coincidență semnificativă.

Lucrurile stau cam așa: „Când legătura originală de oglindire lipsește, pot găsi structurile psihice lipsă în anii ce urmează, întrucât sincronicitatea mă va conduce spre noi persoane care mă vor ajuta

să ajung la țărm sau să-mi reconstruiesc propriile structuri fărâmițate. Iată cum mă vitalizează relațiile. Spațiul gol este umplut; fragmentele sunt unite; ceea ce a fost distrus este reparat. Sentimentul de stăpânire ce rezultă de aici îmi sporește, de asemenea, stima de sine și îmi conferă o senzație de continuitate și putere. În dezvoltarea sănătoasă, capacitatea mea de internalizare a afecțiunii sporește, formând structuri solide și de nedezrădăcinat în psihicul meu, care le înlocuiesc pe cele stricate sau deteriorate." Scopul sau rezultatul final al oglindirii este dezvoltarea abilităților de autooglindire. Aceasta ne arată profunzimile empatiei sincronistice față de sine, care devine, prin extensie, compasiune față de ceilalți.

Atunci când suntem oglindiți sincronistic, circuitele emoțiilor noastre sunt întărite, întrucât creierul folosește aceleași trasee atât pentru a declanșa o emoție, cât și pentru a răspunde unei emoții. A împărtăși o emoție înseamnă a întări abilitatea de a o resimți, aflându-ne în siguranță. Iată de ce, odată ce suntem liberi să simțim, compasiunea noastră față de ceilalți se adâncește. Când am avut parte de un maternaj sănătos sau când, mai târziu, am găsit un dialog capabil de oglindire cu alți adulți, destinul nostru a primit un impuls. Legătura dintre mamă și copil, ca și legăturile dintre prieteni, reprezintă sincronicitatea dintre resursă și trebuință.

Evoluția umană personală apare pe parcursul tranziției de la îngrijirea limitată, oferită de membrii familiei noastre de origine, la un nou sistem de sprijin destinat îmbogățirii interioare și care poate fi găsit în lumea înconjurătoare, o nouă familie. Unei persoane sănătoase nu-i lipsește niciodată un astfel de set de legături, stabilite printr-o serie de întâlniri și relații sincronistice. Sănătatea psihologică adultă nu este independență, ci interdependență, o reorientare a noastră în jurul unor persoane sănătoase, capabile să ofere oglindire. De obicei, pentru ca acest liman să fie atins, trebuie mai întâi să ne angajăm în travaliul nostru personal.

Poate că forța unei persoane de a ne fascina sau de a ne implica rezidă în oglinda perfectă pe care ne-o oferă pentru a ne vedea propriile răni și/sau potențialități. Aceasta este sincronicitate

dublă. „Pot găsi colțuri ascunse ale casei mele în tine. Pot vedea trăsăturile mai profunde ale propriei mele fețe nedezvăluite. Unii oameni reușesc să mă cunoască într-o oarecare măsură și să-mi arate unde am de lucrat. Alți oameni nimeresc miezul problemei, iar atașamentul meu crește pe măsură." Apare o eliberare atunci când celălalt nu este luat ad litteram, ci ca o metaforă sincronistică a propriului nostru trecut și a celor mai profunde dorințe ale noastre de întregire. Ceilalți ne pot aduce la suprafață; depinde de noi să ne ridicăm mai departe.

Uneori, simțim că nu suntem susținuți de cei din jur. O imagine din natură aruncă lumină asupra acestei situații: tufișurile de arini cresc pe cornișe stâncoase în jurul ghețarilor, fără sol care să le susțină. Ele se fertilizează singure, din aer, cu azot. Fiecare frunză care cade toamna fertilizează din belșug pământul cu acest azot și pregătește terenul pentru apariția, în viitor, a unei păduri de arini. Când mediul nostru nu ne oferă condiții propice, trebuie să deținem aceeași abilitate de a extrage din puțin acel ceva de care avem nevoie. A-l găsi reprezintă harul divin al sincronicității. Emily Dickinson descrie astfel: „Ceva (în noi) se adaptează miezului nopții". Însăși identitatea noastră este un ciclu sincronistic de anotimpuri, zorile care urmează întunericului, un flux ce urmează refluxului, un curcubeu după o furtună, o ridicare după o cădere. Acțiunea noastră umană are o asemenea eleganță!

Privesc îndelung și cu sinceritate la copilăria mea și la relațiile care au fost importante pentru mine de-a lungul vieții și mă întreb care dintre ele m-au oglindit. Relația în care mă aflu în prezent mă oglindește? Eu i-am oglindit și îi oglindesc pe ceilalți și pe partenerul meu? Îmi arăt iubirea prin acceptare, afecțiune, atenție, apreciere necondiționate și prin autorizarea celuilalt de a fi el însuși?

Îmi trec în revistă toate relațiile: ce apreciez la fiecare dintre ele? Ce este încă nerezolvat? Sunt dator să îndrept lucrurile față de cineva? Dacă da, aleg să o fac, în măsura în care acțiunea mea este adecvată și nu provoacă rău. În ce fel mi-a arătat fiecare relație

cum să iubesc mai mult? Cum mi-a deschis fiecare dintre ele inima? Îmi țin acum inima închisă și învinuiesc pe un altul? O inimă care se deschide este tot atât de frumoasă ca orice floare care înflorește.

POVEȘTI CARE NE DEZVĂLUIE PE NOI ȘI RELAȚIILE NOASTRE

Sincronicitatea apare în echilibrul delicat dintre efort și aspirație. Acest echilibru este deosebit de limpede când renunțăm să ne mai gândim la rezultate și observăm apariția neașteptată a norocului prin intermediul grației divine, precum în această povestire amuzantă:

La vârsta de 30 de ani, Maria se simțea frustrată că nu îl întâlnise încă pe bărbatul visurilor ei. Ea a cerut sfatul unui preot, întrebându-l cum să-și găsească mirele. „Numele tău îți spune cui să te rogi. Roagă-te Sfântului Iosif, soțul Mariei și patronul femeilor care vor să-și găsească un soț bun". Maria a cumpărat o statuetă a Sfântului Iosif, la care s-a rugat timp de trei luni, în fiecare dimineață și seară, fără succes. Într-o zi, simțindu-se mai frustrată și disperată decât oricând, ea s-a înfuriat și a aruncat statueta pe geam. După câteva minute a bătut cineva la ușă, iar când a deschis, în fața ei se afla un bărbat care își freca capul și ținea în mână o statuetă spartă. Așa l-a cunoscut Maria pe bărbatul cu care s-a căsătorit un an mai târziu. Nimeni nu a fost surprins de numele pe care i l-au dat primului lor fiu.

Există sincronicitate în felul în care s-au cunoscut părinții noștri:

Mama mi-a povestit cum l-a cunoscut pe tata. Avea o relație de cinci ani cu Angelo, dar niciodată nu se simțise împăcată cu ideea că el își câștiga traiul din jocuri de noroc. Mama i-a dat un ultimatum: ori își găsește o slujbă cinstită, ori se despart. I-a spus că nu

va mai ieși cu el până când nu își va alege o nouă ocupație. Într-o seară, pe când ea și prietena ei, Anna, ieșeau de la cursul săptămânal de croitorie, Angelo le aștepta în mașină pentru a le conduce acasă. Ea a refuzat să urce în mașină, iar el le-a urmat cu viteză redusă, oprindu-se la fiecare colț și rugându-le să urce în mașină. Anna a propus să meargă la restaurantul din apropiere pentru a fi conduse acasă de Ralph, prietenul ei, care lucra acolo ca bucătar și urma să iasă curând din tură. În timp ce ele beau o cafea în restaurant, a intrat un prieten de-al lui Ralph, pe care ele nu îl cunoșteau, și a privit-o cu interes pe mama mea. El l-a rugat pe Ralph să-l prezinte fetei care o însoțea pe Anna. Așa s-au cunoscut părinții mei, iar eu am putut veni pe lume. Toată copilăria mea am locuit pe strada Bradley. Liceul l-am urmat în New Haven, iar acesta era situat la intersecția străzilor Bradley și Orange.

Atunci când o imagine care a rămas adormită în mintea noastră timp de mai mulți ani ne oferă brusc și neașteptat o semnificație ce apare exact în momentul în care avem cea mai mare nevoie de ea, este vorba despre sincronicitate:

Aici, în California, am un smochin în dreptul ferestrei dormitorului meu. Acum câțiva ani, într-o dimineață de început de toamnă, am fost trezit de niște croncăneli care se auzeau de peste tot din curtea mea. Cu o zi înainte culesesem și ultimele smochine și ciorile protestau în felul acesta. Stând în pat, mi-am amintit dintr-odată ceva ce se petrecea în copilăria mea, în Connecticut. Exact în aceeași perioadă a anului, tații de origine italiană din cartierul meu înfășurau cu grijă, chiar cu duioșie, crengile smochinilor cu cârpe și acopereau copacii cu pături și carton gudronat pentru a putea supraviețui iernii dure. Brusc, mi-a trecut prin minte un gând: „Dacă ne-ar fi arătat tot atâta afecțiune și nouă, copiilor!“ Imaginea acelor copaci înveliți nu îmi mai apăruse niciodată, cu atât mai puțin având această semnificație.

Propriul meu tată, acum decedat, ne-a lăsat în Connecticut când eu aveam doi ani și s-a mutat în California, fără a ne mai fi contactat vreodată. Eu l-am găsit și am luat legătura cu el, adult

fiind, când m-am mutat, la rândul meu, spre vest. Mai târziu în acea zi, mi-am amintit dintr-odată că tatăl meu plantase smochinul în curte, dându-mi și instrucțiuni amănunțite despre cum să-l îngrijesc aici, în California, respectând vechea tradiție italiană.

Aceasta se întâmpla în perioada în care mă aflam în terapie, lucrând asupra sentimentelor pe care le aveam pentru tata. În următoarea ședință de terapie, am avut foarte multe de explorat și de câștigat de pe urma întregii întâmplări. Chiar în aceeași zi, s-a întâmplat să citesc despre arborele sub care Buddha a primit iluminarea, arbore care era, de asemenea, un smochin.

Sincronicitatea apare atunci când un simbol care a avut o însemnătate personală își dezvăluie brusc semnificația sau acționează potrivit cu aceasta:

Rosalind și logodnicul ei au ales un frumos inel de logodnă pentru ea. Diamantul mare simboliza strălucirea indestructibilă a iubirii pe care și-o purtau unul altuia și angajamentul de a rămâne uniți pe viață. În ziua nunții, au confirmat acest legământ prin jurăminte reciproce. Dar, din nefericire, lucrurile nu s-au desfășurat așa cum speraseră ei. Patru ani mai târziu au divorțat. În ziua finalizării divorțului, Rosalind se îndrepta spre casă, venind dinspre locuința noului său prieten. Se afla pe un drum nisipos din apropierea plajei, purtând încă inelul. Cu colțul ochiului, ea a văzut ceva strălucitor care cădea pe jos. Rosalind a știut pe dată că era diamantul. Se desprinsese brusc din montura sa și se afundase în stratul gos de nisip fin. Rosalind l-a căutat cu atenție. Deși s-a uitat îndelung după el, nu l-a găsit nicăieri.

Sincronicitatea este esența coordonării, acea disponibilitate misterioasă care apare pentru a se opune ezitării sau controlului nostru. Este clipa care poate deveni impuls:

Irene nu mai comunica cu sora ei, Betty, de când considera că Betty nu a respectat testamentul mamei lor. În tot acest timp, deși Betty și-a recunoscut trădarea, a regretat că a rănit-o și s-a oferit să îndrepte lucrurile, atât financiar, cât și personal, Irene a refuzat orice contact cu ea. Prietenii au încurajat-o pe Irene să accepte

această ofertă. Însă Irene se simțea încă rănită și zdrobită în sufletul său. A lucrat în terapie asupra acestor sentimente, dar nu a reușit să se elibereze de ele. Într-o zi, în timp ce se plimba singură pe plajă, a simțit dintr-odată că durerea a părăsit-o și a știut instantaneu că, în eul său rănit, ceva s-a topit și a venit timpul pentru reluarea legăturii. Irene s-a dus direct acasă, i-a scris o scrisoare surorii ei și, în curând, erau din nou prietene. Irene n-a regretat niciodată că și-a respectat propriul ritm, indiferent ce gândeau oamenii despre ea. Nimeni nu ar fi putut-o convinge să ia decizia cu o zi mai devreme; nimeni nu ar fi putut-o opri o clipă mai târziu.

Sincronicitatea poate apărea ca o înșiruire de experiențe similare, care ne arată în ce privințe am putea fi părtinitori și ce avem de lucrat cu noi înșine:

Pe parcursul unei singure săptămâni, Roland a avut numai necazuri cu femeile din viața lui. Prietena l-a părăsit; șefa s-a înfuriat pe el; sora sa a uitat că era ziua lui; două femei nu i-au răspuns la apelurile telefonice. Toate acestea s-au întâmplat unui bărbat care, în copilărie, fusese de mai multe ori abandonat de mama lui. Această serie de respingeri/abandonuri din partea unor femei, într-o perioadă atât de scurtă, l-au aruncat pe Roland într-o depresie. Depresia i-a slăbit rezistența și i-a facilitat contactul cu *anima*, cu latura sa feminină. În curând, el a început să examineze și să se ocupe de aceste probleme: abandonarea propriei sale laturi feminine, comportamentul său față de femei și teama sa de a-și arăta delicatețea. Roland a compensat din interior pierderea femeilor din viața sa și și-a descoperit cealaltă latură. Astfel, femeile au început să se simtă mai atrase de el, considerându-l mai sincer și mai disponibil pentru o relație intimă.

Sincronicitatea se manifestă prin amintirea spontană a unei întâmplări sau serii de evenimente care te dezvăluie ție însuți sau îți arată pasul următor pe drumul pe care ți-l propui:

George a fost părăsit de Martha deoarece nu era destul de implicat în relația lor, care dura de șase ani. Un an mai târziu, George se întreba dacă era, într-adevăr, făcut pentru o legătură de lungă

durată. În timp ce era măcinat de acest gând, i-a trecut prin fața ochilor întreaga poveste a relațiilor sale. Nu fără mirare și-a dat seama, pentru prima oară, că fiecare dintre partenerele sale avusese aceeași nemulțumire ca Martha: teama lui de apropiere și nevoia sa tot mai mare de a-și petrece timpul în afara relației. Totodată, a recunoscut că nu își dorea cu adevărat o legătură intimă. Se simțea mai bine atunci când era implicat în relații de cuplu superficiale și în prietenii mai profunde. Treptat, George și-a dat seama că a respectat automat idealul impus de societate, în loc să aleagă așa cum îi dicta inima. Acum, George ar putea să examineze și alte aspecte ale vieții sale, întrebându-se: „Îmi modelez comportamentul conform propriei realități? Reiau mereu aceleași acțiuni? Mă comport la fel ca toată lumea? Respect așteptările celorlalți? Corespunde această formă de relație celor mai profunde trebuințe și dorințe ale mele?“ Apariția celor două argumente convingătoare — istoria relațiilor sale și noua sa descoperire — exact când George se confrunta cu propria dilemă, a devenit impulsul de moment și, prin aceasta, un eveniment sincronistic.

Sincronicitatea se manifestă prin alegerea unor parteneri care scot la iveală exact acele probleme rămase nerezolvate în copilăria noastră și pe care le putem, astfel, depăși:

Sharon a fost crescută într-o familie cu un tată extrem de abuziv. Mesajul său, atât explicit cât și implicit, era: „Tu nu ai ce trebuie pentru a-mi face pe plac“. Orice ar fi făcut Sharon, tatăl său nu era niciodată mulțumit de ea. El nu i-a apreciat eforturile de a-i fi pe plac și a abuzat-o fizic și emoțional pe parcursul copilăriei sale tumultuoase și nefericite. Pentru a scăpa de acasă, Sharon s-a măritat la o vârstă fragedă. După opt ani de căsnicie și doi copii, soțul ei, Eric, a început o aventură cu Grace, o colegă de serviciu. Turnura luată de evenimente a devastat-o pe Sharon, mai ales că Eric a refuzat să pună capăt aventurii sau chiar să meargă la psihoterapie, pentru a discuta impactul acțiunilor sale asupra familiei. În schimb, el a plecat de acasă. În ziua în care a plecat, Sharon l-a întrebat cu ce era Grace mai bună decât ea. Eric i-a răspuns că

făcea dragoste așa cum își dorise dintotdeauna, îi satisfăcea trebuințele chiar înainte de a le exprima, era capabilă să îl facă să se simtă tânăr și dorit și chiar că era o mai bună gospodină decât Sharon. Nemulțumirile la adresa ei sunau pentru Sharon atât de familiar, încât a fost ca și cum ar fi auzit dangătul infernului. Încă o dată, nu putea mulțumi un bărbat! O altă femeie putea și, se pare, fără prea mult efort. Furia sa împotriva lui Eric a împiedicat-o să caute noi modalități de a-i face pe plac, așa cum ar fi procedat altădată. În schimb, Sharon a mers la psihoterapie și a învățat să nu ia ad litteram cele petrecute. Nu se punea problema să-l recucerească pe Eric sau să îl urască pentru fapta sa. Ceva mult mai profund se petrecea. Era o repetare a propriului său trecut, o repovestire a istoriei sale neterminate, o invitație de a lucra cu ea însăși și de a depăși trecutul. Fetița care nu-l putea mulțumi pe tati a avut ocazia, în sfârșit, de a-și spune rușinoasa poveste și de a termina cu ea o dată pentru totdeauna. Cu trecerea anilor și reușind, în cele din urmă, să facă doliu după abuzurile suferite în trecutul său dureros, Sharon a devenit mai puternică. A învățat să-și poarte sieși de grijă și să renunțe la nevoia de a le face pe plac bărbaților. Aventura lui Eric a fost impulsul eliberării lui Sharon de trecutul ei și de necesitatea de a-l repune în joc într-un mod frustrant și autosabotor. Harul divin a vizitat-o cu adevărat pe Sharon, descuind ușa celulei sale, pe care, de atunci, niciun bărbat, niciodată, nu a mai încuiat-o.

Capitolul 3
Eul nostru și coincidențele sale

> Adevărata Persoană nu este o entitate izolată, individualitatea sa este universală; întrucât ea individualizează universul... Ea individualizează transcendența divină.
>
> **Sri Aurobindo**

Viața noastră interioară este un mister, însă există unele metafore care ne pot ajuta să-i înțelegem modul de funcționare. Eul se referă la centrul vieții noastre raționale conștiente. Eul este funcțional/sănătos când ne ajută să împlinim cele trei scopuri principale ale vieții noastre, adică un sentiment interior de fericire și serenitate, eficiență în ceea ce întreprindem și relații gratificante. Viața noastră rațională conștientă devine, astfel, o sursă de sănătate și fericire.

Eul devine disfuncțional/nevrotic când ne distrage atenția de la scopurile noastre sau le sabotează. În spatele fiecărei nevroze se află o teamă sau dorință care nu au fost niciodată luate în seamă sau rezolvate. *Nevrotic* înseamnă să fii prins în repetiția inutilă a unor moduri arhaice de apărare împotriva a ceea ce nu te mai amenință cu adevărat. Noi reluăm, de asemenea, vechi modalități de a dori, care nu duc la satisfacție. Iată de ce Jung definește nevroza

ca pe „o biruință a iluzoriului". Știm că procesul nostru de integrare este eficient și că ne aflăm pe o cale spirituală reală, atunci când devenim din ce în ce mai funcționali în viața de zi cu zi.

Sinele este centrul și, totodată, circumferința întregului psihic din care eul face parte. Așa cum eul sănătos poate fi o resursă psihologică, sinele este un izvor spiritual. De aceea, Jung a numit Sinele „arhetipul lui Dumnezeu" în interiorul nostru. Cele trei calități ale sinelui, iubire necondiționată, înțelepciune și putere de vindecare, așa cum au fost descrise mai sus, sunt acelea care reflectă atributele Divinității în religiile lumii. Vorbim despre Dumnezeu ca iubire, un Duh Sfânt al înțelepciunii, care are puteri vindecătoare miraculoase. A fi făcut după imaginea Lui înseamnă a avea încredere că deținem acele daruri în interiorul nostru. Astfel, îndatorirea noastră este să le eliberăm, împlinind prin noi destinul sinelui. Acesta este unul în toate ființele, însă fiecare persoană contribuie într-un fel propriu la realizarea lui. Practicile spirituale precum bunătatea sunt menite să ne ajute să exersăm pe parcursul vieții noastre cele trei potențialități eterne. Eul tânjește să servească sinele tocmai sub acele aspecte, dar se teme că-și va pierde autonomia în acest proces. Iată de ce abandonarea fricii este o practică spirituală.

Sinele este un câmp gravitațional interior, uneori inconștient și alteori conștient. Jung a presupus că inconștientul nostru este atât personal — albumul de familie al propriilor noastre amintiri — cât și cosmic — purtând amintirile mitice ale omenirii. Acest inconștient colectiv, a spus el, „conține întreaga moștenire spirituală a evoluției umanității, renăscută în structura mentală a fiecărui individ".

Eul nostru este în noi; noi suntem în sine. Eul transpare din personalitatea noastră și ne poartă numele. Sinele nu este limitat de personalitatea individuală și nu are vreun nume. În fiecare se manifestă aceeași realitate tripartită: iubire necondiționată, înțelepciune eternă și puterea de a ne vindeca și de a-i vindeca pe ceilalți. În lume, sinele acționează prin intermediul corpului/eului.

Am putea spune că eul este capacitatea noastră de a primi lumina, iar sinele este lumina. Odată ce această capacitate este activată, eul devine o încarnare a luminii sinelui.

Înțelepciunea nu este un adevăr în sine. Este o stare de a fi în care adevărul devine accesibil în interiorul nostru și activ prin noi. Mintea cea mare de dincolo de eu seamănă tot mai mult cu lumina. Pe măsură ce ne accesăm puterile, corpul nostru încetează treptat să mai fie un catâr care ne poartă pe spinarea lui sau un piedestal pe care se pot odihni creierul sau eul nostru. Corpul nostru și toate lucrurile sunt formate din lumină condensată, în continuă mișcare, pulsând ritmic, de-a pururi unite prin iubirea nemuritoare nenăscută/renăscută. „Lucrurile își pierd duritatea. Chiar și corpul meu devine acum transparent", spune Virginia Woolf.

Sarcina noastră umană, individuația, este aceea de a forma sau de a găsi un echilibru, o axă, între eu și sine. Atât eul — viața noastră de alegeri conștiente — cât și sinele — potențialul nostru de realizare a totalității — doresc să se unească în această axă a totalității. Singurul obstacol este teama eului nostru că și-ar putea pierde controlul și identitatea, exact ceea ce-l menține într-o stare de frică și de izolare. Axa eu–sine este cea mai grandioasă dintre toate coincidențele, întrucât prin intermediul ei eliberăm forțele sinelui din strânsoarea eului nostru înspăimântat, limitat, lăsându-le să se reverse asupra lumii. Aceasta reprezintă împlinirea scopului nostru uman. Ne-am născut cu un potențial mai mare decât acela pe care îl folosim. Sarcina noastră este de a ne activa potențialitățile, de a le aduce în conștiință, adică de a le exprima pe parcursul vieții. Sincronicitatea este prezentă aici, întrucât, pe măsură ce ne îndreptăm eforturile spre activarea scopului nostru vital, și anume realizarea unei axe eu–sine, sinele vine spre noi mânat de același obiectiv. Astronomul Tim Ferris spune: „Conștiința este precum un foc de tabără în mijlocul întunecatei Australii". Spiritualitatea înseamnă a ne aprinde, astfel încât o asemenea fragilă minunăție să poată lumina în noi și în lumea noastră.

Travaliul nostru psihologic constă în modelarea eului astfel încât să poată funcționa fără inhibiții sau constrângere. Apoi, darurile și talentele noastre înnăscute pot intra în serviciul sinelui, orientându-ne fiecare gând, cuvânt și faptă spre manifestarea întregii iubiri, înțelepciuni și vindecări pe care le putem arăta pe parcursul vieții noastre. Supunându-se prejudecății potrivit căreia noi suntem separați unul de altul, deținem controlul și nu avem nevoie de smerenie, eul nevrotic se opune acestei lucrări. În *A Course in Miracles* (*Curs de miracole*), este scris: „Alegerea ta de a folosi acest mecanism [eul] îi *permite* să reziste". Travaliul nostru psihologic este îndreptat spre distrugerea eului nevrotic, în favoarea eului funcțional. Așa cum am văzut mai sus, când ne călăuzește pe drumul nostru, eul este funcțional. Dacă doresc să merg spre nord, corpul meu este funcțional când se îndreaptă spre nord. Dacă o iau spre sud pentru a merge la nord, ceva a devenit disfuncțional, adică nevrotic, bazat pe o iluzie. Deși eul funcțional este cel mai bun vehicul pentru emergența sinelui, prin intermediul harului divin chiar și eul nevrotic poate fi antrenat în acest demers.

Sfântul Ioan al Crucii scria: „Pe nesimțite, fără nicio cruțare, sunt complet sfâșiat". Evoluția spirituală nu necesită nimic altceva decât disoluția totală a eului inflaționat. Jumătățile de măsură nu funcționează. Inflaționarea este obiceiul de a-ți imagina și de a te comporta ca și cum întregul scop al vieții ar fi propria mărire și satisfacerea propriilor pretenții. Aceasta înseamnă să atragem atenția numai asupra trebuințelor noastre, să solicităm deținerea controlului, să credem că avem dreptul să fim serviți de toți și să solicităm anularea sau îndulcirea condițiilor normale ale existenței doar pentru că noi suntem atât de deosebiți. Joseph Campbell spune: „Iadul înseamnă a fi blocat în interiorul eului". El se referă la eul nevrotic, atașat compulsiv de teamă și de apropriere. Cea mai mare contribuție la îndepărtarea vălului de iluzii care permite eurilor noastre să creadă că dețin controlul și că totul li se cuvine o au relațiile cu cei apropiați. Ele arată că așa-zisele drepturi ale eului sunt ficțiuni ce pălesc în fața bunătății nediscriminatorii.

Partea nevrotică a eului nu trebuie distrusă, ci, paradoxal, trebuie exploatat aspectul său de smerenie sănătoasă, astfel încât posibilitățile sale creatoare să se extindă asupra întregului psihic. Acesta este eliberat prin îndepărtarea aroganței și apoi prin dezvoltarea capacității sale de a manifesta putere *în folosul* celorlalți și nu *asupra* lor. Este, de asemenea, capacitatea noastră de a aduce pace în lume și în relațiile noastre. Un erou este o persoană care supraviețuiește durerii inculcate de acest proces, fiind, prin urmare, transformat de el. O astfel de prefacere ne dezvăluie pe noi nouă înșine ca ființe singulare și, totodată, unite cu tot ceea ce există: „În propria mea ființă se revelează toate tărâmurile fericirii și toți Buddha", spune *Avatamsaka Sutra*.

Psihicul nostru este mânat de o imperioasă dorință spontană spre totalitate și tinde, astfel, spre armonizarea aparentelor polarități: conștient și inconștient, eu și sine. Depinde de noi dacă încurajăm acest proces sau dacă îl lăsăm să doarmă liniștit. Năzuința noastră vie ar putea fi aceasta: „Simt un instinct de reîntoarcere către totalitate. Iau măsurile necesare pentru a îndepărta vraja eului".

Eul nostru funcțional se adaptează lumii exterioare prin comportament socializat și extraversie (mediată de către *persona* noastră, aparența cu care ne înfățișăm celorlalți). El se adaptează lumii interioare prin introversie (mediată prin intermediul umbrei, partea noastră întunecată, pe care o ascundem de ceilalți și de noi înșine). Eul nostru devine din ce în ce mai funcțional, dezidentificându-se de orice atașament exclusiv față de persona noastră, asumându-și proiecțiile umbrei și recuperând corpul ca instrument legitim și util în aventura vieții.

Umbra este partea noastră ascunsă, inconștientă. Umbra negativă conține tot ce găsim inacceptabil în noi, însă nu recunoaștem. Atunci, urâm cu strășnicie la ceilalți ceea ce nu putem vedea la noi înșine. Umbra pozitivă deține propriul potențial neutilizat. Admirăm la ceilalți ceea ce este îngropat și dezactivat la noi. Sincronicitatea, coincidența semnificativă, apare atunci când ne întâlnim cu oameni care activează darurile umbrei pozitive și

trăsăturile umbrei noastre negative. Atât antipatia, cât și admirația puternice sunt proiecții pe care ni le putem însuși, și sunt, într-un mod sincronistic, exact ceea ce avem nevoie pentru a dobândi un sentiment al totalității.

Eu sănătos:

Resurse:

Observă

Evaluează

Acționează conform scopurilor

Face alegeri care reflectă dorințele și trebuințele noastre cele mai profunde

Sine spiritual:

Sursa:

Iubirii necondiționate

Înțelepciunii perene

Puterii vindecătoare

Travaliul nostru constă în revenirea la sursă prin intermediul resurselor eului sănătos. Sursa este în interiorul nostru. Este sinele aflat dincolo de eul acaparator, o natură iluminată, perfectă în esență, însă imperfect manifestată în existența de zi cu zi. Pot găsi o albină perfectă, dar nu un eu perfect. O albină este perfectă fără vreun efort. Eu trebuie să trudesc pentru a fi cine și tot ceea ce sunt deja.

A EXERSA RENUNȚAREA LA EU

Trezirea spirituală implică menținerea unui eu sănătos și renunțarea la eul nevrotic — acaparat de teme centrale, precum cele enumerate mai jos. Observă care dintre ele ți se aplică ție:

Devin furios, ranchiunos și răzbunător când întâmpin opoziție, când îmi dau seama că am greșit sau sunt înfrânt (chiar la un joc sau într-o competiție sportivă).
Trebuie să înving, nu pot fi al doilea și nu voi fi ultimul.
Trebuie să am dreptate, să fiu observat și lăudat.
Reacționez exagerat la jigniri minore.
Când cineva mi se opune, păstrez ranchiuna și trebuie să mă răzbun.
Nu voi ierta sau uita.
De obicei, insist să se meargă pe drumul ales de mine.
Îmi este greu să fiu flexibil sau să fac un compromis.
Dețin controlul, ridic pretenții, sunt manipulator.
Îi jignesc pe cei din jur, sunt sarcastic, posesiv, îmi apăr teritoriul.
Acționez conform unui model dominator ierarhic (necooperant).
Cer să capăt o prețuire deosebită pentru fiecare faptă bună.
Aștept să mi se scuze fiecare greșeală, negându-mi sau justificându-mi comportamentul și desființând orice nevoie de reparație.
Nu pot fi criticat și nici măcar să accept comentarii fără a deveni defensiv sau agresiv.
Nu mă pot face de râs, adică nu pot renunța la eul meu și nici nu-mi pot cere scuze.
Imaginea mea nu trebuie să aibă niciodată de suferit.
Cred că am dreptul să fiu scutit de condițiile unei existențe obișnuite.
Cer iubire, respect și loialitate indiferent de situație.
Trebuie să întorc o favoare (să mă revanșez, să nu fiu dator nimănui).
Nu pot arăta că am nevoie de ceilalți sau că sunt în vreun fel dependent de ei.
Răzbunarea este activitatea mea preferată.

Observă nuanța constrângătoare, agresivă — și dureroasă — a tuturor celor de mai sus. Stilul de viață al eului inflaționat este

constrângător, întrucât *trebuie* să ne comportăm astfel, dacă nu dorim să pierdem controlul sau rangul la care credem că avem dreptul, chiar cu prețul propriei noastre păci interioare. De fapt, nu există pace acolo unde domnește eul. Este agresiv din cauza atitudinii „eu înainte de toate" și a tendinței sale vindicative, culpabilizatoare. Este dureros, întrucât persoana dominată de acest eu nevrotic este plină de teamă, se simte teribil de anxioasă la gândul că s-ar putea face de râs și observă că, deși s-ar putea să câștige, cu siguranță nu este iubită. Chiar și atunci când este investită cu o minimă autoritate la locul de muncă, ea poate solicita o respectare rigidă a regulilor, conducându-i pe ceilalți și pedepsindu-i cu severitate pe cei care nu-i recunosc autoritatea.

Întreabă-te: Se confundă eul meu cu încrederea în sine?

„Eu nu renunț (nu cedez)."

„Eu îmi țin cuvântul."

„Când m-am angajat să fac un lucru, atunci îl voi face".

Aici poate fi vorba despre încredere în sine *sau* despre eu. Acestea sunt exemple de încredere în sine atunci când se manifestă flexibil și interdependent. Reprezintă eul atunci când sunt unilaterale, autocentrate și orientate spre stabilirea și menținerea unei persona arogante. Ce loc își au ele în viața mea?

Drept exemplu al capacității eului de a-și menține furia și indignarea putem lua cazul bărbatului divorțat care își răpește copiii și îi ține, ani de zile, departe de mama lor. Un altul poate fi acela al cuiva care se îndârjește timp de mai mulți ani să nu vorbească unui prieten, după ce acesta i-a întors o singură dată spatele. Din cauza unui afront, chiar neintenționat, eul poate rămâne furios, păstrând ranchiună toată viața. În centrul eului nevrotic se află teroarea de a trebui să facă față condițiilor existenței fără a avea control asupra lor sau fără a avea dreptul să li se sustragă. În relaționarea sănătoasă, se renunță la controlul exercitat de eu, în favoarea egalității. În loc de a ne simți îndreptățiți, cerem ceea ce dorim, înțelegând, totodată, că este posibil să nu obținem. Indig-

narea noastră (furia eului) se manifestă atunci ca tristețea de a nu fi iubiți așa cum ne doream și, paradoxal, devenim mult mai plăcuți.

Iată câteva afirmații utile pentru modificarea constrângerilor eului. Folosindu-le drept năzuințe, ele devin o parte a practicii tale spirituale:

Renunț să-mi mai impun punctul de vedere.
Renunț să-i mai controlez și să-i manipulez pe ceilalți.
Sunt deschis la apreciere, înțelegere și iubire și renunț să le mai pretind.
Îmi recunosc greșelile și le repar.
Îi rog pe ceilalți să-mi arate unde greșesc.
Accept faptul că nu întotdeauna câștig sau înving.
Cer ceea ce doresc fără să pretind și pot accepta un refuz.
Sunt în întregime responsabil pentru comportamentul meu și pentru situațiile dificile în care mă aflu.
Îi iubesc, îi respect și îi iert pe ceilalți.
Renunț la dorința sau la planul de a-i pedepsi sau de a-i răni pe ceilalți.
Renunț la dorința și la planul de a mă răzbuna.
Devin mai devotat Sinelui meu superior, unde domnește iubirea necondiționată.
Pe măsură ce renunț la imperativele eului meu, descopăr și dezvălui sinele indestructibil.

Observă dulceața generoasă a celor de mai sus! Arată această secțiune practică unui număr de trei persoane: partenerului sau celui mai bun prieten al tău, persoanei care te critică cel mai mult și unui membru al familiei tale de origine. Cere fiecăruia dintre ei să indice ce afirmații crede că ți se potrivesc cel mai bine. Mulțumește-i fiecăruia dintre ei, fără a isca vreo dispută. Smerenia fără umilire este cea mai bună cale de a renunța la eul arogant.

A TE FACE DE RÂS/A SALVA APARENȚELE

Eul este supradimensionat atunci când principala sa preocupare este salvarea aparențelor[7] [*F.A.C.E.*: frică (***f****ear*), atașament (***a****ttachment*), control (***c****ontrol*) și sentiment de îndreptățire (***e****ntitlement*)]. Eul nu-i cunoaște primul nume, frica, ci doar ultimul nume, sentimentul de îndreptățire. A fi captiv în intransigența eului arogant înseamnă a trăi în frică. Transformarea înseamnă nu numai a deschide ușa iubirii, ci și a o lăsa să ne traverseze. Aflându-se permanent în spatele fricii noastre, iubirea își așteaptă șansa de a escalada zidul și de a se revărsa apoi asupra tuturor celorlalți prin intermediul nostru. Când renunțăm la eu, îi oferim sinelui acea șansă. La aceasta ne referim când spunem că spiritualitatea și compasiunea încep cu distrugerea eului. Înțelepciunea/compasiunea înseamnă că am înțeles, în cele din urmă, obiceiul nostru de a ne poziționa în centru și de a ne exagera propria importanță. Odată ce observăm cât de multă energie creativă sacrificăm pentru salvarea aparențelor, ne dăm seama că nenumărate alte persoane sunt angajate în aceeași activitate inutilă și apare compasiunea.

Se pare că este sănătos să nu ne pese prea mult de părerea pe care o au ceilalți despre noi. A spune că opiniile și reacțiile celorlalți față de noi nu contează, nu înseamnă că ceilalți nu contează. Este vorba doar despre prezența unui centru imuabil, de mare valoare în noi, pe care nimeni nu îl poate înlătura sau pentru care nu este nevoie de nimeni pentru a-l scoate în evidență. Eliberarea de frică și de lăcomie protejează miezul sufletului, punându-i limite sănătoase. Un eu sănătos stabilește aceste limite și le menține.

Din toate acestea, reiese că oamenii și evenimentele care ne pun la încercare eul și îi opresc expansiunea sunt forțe ce ne ajută

[7] *Saving Face*, în limba engleză. (*N.t.*)

în călătoria noastră spre cea mai măreață dintre toate sincronicitățile împlinirii umane, axa eu–sine, a cărei realizare este și obiectivul vieții noastre. Fiecare forță care ne susține prin intermediul coincidențelor semnificative este o personificare a harului divin. Inamicii eului sunt prieteni ai sinelui. Am putea spune astfel: „Femeia care m-a trădat, șeful care m-a concediat, fiul care s-a întors împotriva mea, prietenul care mi-a cerut socoteală pentru egoismul meu, profesorul care mi-a arătat cât de mult aveam de învățat pot fi cu toții personaje ale emoționantei povești țesute în jurul laborioasei mele eliberări din mrejele eului. Fiecare dintre ei m-a ajutat oferindu-mi posibilitatea de a renunța la sentimentul meu arogant de îndreptățire în favoarea smereniei și a vulnerabilității, anticamerele sălii tronului iubirii, adevărata putere a vieții mele. Faptul că oamenii potriviți au apărut tocmai la momentul și la locul potrivit este o uimitoare sincronicitate".

Forțele rău-intenționate din povestea noastră au fost oamenii și instituțiile conduse de frică, care au impus normele și restricțiile rigide autolimitatoare, nicidecum autoprotectoare. Ele au fost *gardienii* libertății noastre. Forțele benefice au fost acelea care au oferit flexibilitate și libertatea de a încerca și de a experimenta. Ele au fost *apărătorii* libertății noastre. Cine și care evenimente sincronistice ne-au adus împreună?

Energia spirituală războinică folosită la distrugerea eului ia două forme: implicare și renunțare/neimplicare. Lucrarea războinicului este realizată prin autodisciplină, în cele din urmă o formă sănătoasă a iubirii de sine. Negarea de sine — negarea eului — „nu este negarea mea, ci a acelui eu care îmi stă în cale", spune W.H. Auden. Lucrarea spirituală a războinicului este înfăptuită, de asemenea, și în momentul în care stăm deoparte, prin neimplicare. Sincronicitatea ne dă de veste când este cazul să insistăm sau să renunțăm: un șir de pierderi ne invită să renunțăm; o serie de oportunități ne încurajează să ne implicăm. Un urs știe când să se lupte și să-și facă drum cu ghearele spre ceea ce dorește și când să se așeze pentru a lăsa natura să-și urmeze cursul somnolent. El face

din instinct ceea ce noi facem acordând o atenție deosebită sincronicității. Să luăm în considerare metafora hibernării. Timp de una până la patru luni, ursul intră într-o peșteră săpată de el însuși, unde stă fără să mănânce sau să bea, supraviețuind din propria grăsime corporală, chiar reciclându-și reziduurile. Când se trezește, el cântărește cu 25% mai puțin decât atunci când intrase în hibernare. Eu pot renunța la o parte atât de mare a eului meu? Sau îmi voi dori să stau de pază și să mențin controlul absolut, refuzând să scap vreodată frâiele?

Învățătorul tibetan Chögyam Trungpa spunea că există ceva sănătos și treaz în noi, care se blochează atunci când ne zbatem în probleme fără a renunța la poziția eului. Acest ceva sănătos și treaz este funcția transcendentă a psihicului, care propune întotdeauna o alternativă vindecătoare, sub forma unei imagini sau căi care își face drum printre dilemele noastre, oricât de răvășitoare ar fi. Ea ne alină și ne arată resursele interioare. Prinde viață în pauzele dintre bătăliile pe care le purtăm. Ne oprim pentru a ne odihni și „a ne așeza" în ceea ce există. Așa s-a așezat Buddha. Adesea supraevaluăm punctul de vedere consensual care confirmă obiceiurile eului nostru și, prin urmare, respingem automat aceste pauze sau, pur și simplu, refuzăm să le vedem. Momentele eliberatoare apar atunci când un model uzual este întrerupt în favoarea a ceva complet nou, o discontinuitate în eterna poveste a eului.

Tao Te Ching descrie în mod paradoxal călătoria plină de smerenie dincolo de eu: „A atinge apogeul vidului". Conform taoiștilor, atunci când consimțim să ne debarasăm de eu, traversăm „o trecătoare misterioasă, prin niște munți aparent impenetrabili". Aceasta se deschide în mijlocul stâncilor zimțate. Apare acolo unde gândurile, fantasmele, temerile și dorințele încetează. Este pauza dintre stimul și răspuns, este tocmai locul unde se află libertatea. Este pauza dintre intrigile noastre teatrale. Acolo devenim martorii onești și vigilenți și, în interiorul nostru, ia naștere o stare limpede de judecată sănătoasă. Această pauză/trecătoare este spațiul sufletesc dintre eu și sine. Este inima noastră și sufletul

universului, recunoscute acum, în sfârșit, ca fiind unul și același lucru. Cu alte cuvinte, este punctul în care devenim și suntem sincronicitate. „Calea odată creată, trecătoarea misterioasă este pretutindeni", spune taoistul Ho Yang.

Drumul este plin de pericole, întrucât ne aflăm într-un rit de trecere dinspre eu/*persona* exterioare spre sinele interior, de la periferia spre centrul mandalei totalității, de la profan la sacru, de la efemer la etern, de la muritor la nemuritor, de la divizat la unificat. Nemurirea se referă la o stare aflată dincolo de limitele eului și de condițiile existenței noastre. Atingerea acestui centru echivalează cu moartea eului. Reprezintă o binecuvântare și o inițiere în sacru, altfel spus, descoperirea propriei spiritualități. Este răspunsul final al întrebării „De ce mă aflu aici?" Sunt aici pentru a-mi împlini destinul, „pe pământ, ca și în ceruri". La început pare banal, dar să privim mai îndeaproape:

„Pe pământ" este o metaforă a travaliului psihologic individual de construire a unui eu sănătos, unul care va fi un instrument apt pentru lucrarea noastră spirituală. „În ceruri" este metafora muncii spirituale de eliberare în lume a iubirii necondiționate, a înțelepciunii universale și a puterii de vindecare. Acum, uită-te la cele două scurte cuvinte ce reprezintă puntea de legătură: „ca și". Atunci când răspund afirmativ expresiei „ca și", creez puntea dintre pământ și ceruri, dintre munca mea psihologică și cea spirituală, dintre eul meu muritor și destinul meu nemuritor.

DESPRE EU ȘI SINE, PE SCURT

Sinele este miezul ființei noastre. Folosim inițiala majusculă pentru a face deosebirea dintre acest sine arhetipal, o energie colectivă străveche din psihic și sinele fără majusculă, care se referă la eu sau *persona*.

Sinele nostru este esențial, este acel ceva permanent și indestructibil în noi.

Eul este existențial, modificându-se în funcție de cerințele, temerile sau dorințele momentului. El ia forma acțiunii.

Destinul nostru este acela de a manifesta existențial ceea ce este esențial în noi. Aceasta înseamnă a lăsa lumina sinelui să treacă în lume, prin rănile și deschiderile eului. Sarcina noastră este aceea de a dezvălui, prin acțiunile și alegerile făcute de eul nostru, modelul etern al sinelui: iubire, înțelepciune, vindecare. Acest proiect de materializare reprezintă semnificația „axei eu–sine".

În această aptitudine a psihicului nostru de a crea axa (individuație) există sincronicitate esențială. Sincronicitatea existențială apare în momentul care inițiază sau prelungește crearea axei. Sincronicitatea esențială apare în eterna armonie dintre eu/Sine și suflet/univers. Aceasta este armonia pe care o descoperim în meditație. Sincronicitatea existențială apare în coincidențele semnificative care îi arată eului nostru calea. Este ceva ce observăm când acordăm o atenție conștientă procesului vieții noastre.

A ALEGE FĂRĂ INTERVENȚIA EULUI

Pe măsură ce sunt ascultate, mesajele sincronicității se aud mai tare — așa cum, o persoană care știe că-i citim scrisorile și că-i răspundem cu seriozitate este probabil să ne scrie mai des. Abilitatea de a citi a psihicului este știința de a citi aceste mesaje; spiritualitatea este alegerea de a le răspunde. Cum ajung mesajele la noi? Ele pot veni prin intermediul sincronicității, viselor, intuițiilor, proiecției, fenomenelor și interpretărilor extrasenzoriale, călăuzelor interioare, evenimentelor aflate în afara contro-

lului nostru, viziunilor, puterilor căpătate spontan, fenomenelor de déjà vu, revelațiilor religioase sau mistice, meditației/contemplației, elanului dat de artă sau de frumusețe sau prin imaginația activă.

Când facem alegeri spirituale, înseamnă că aplecăm urechea la aceste mesaje și le răspundem afirmativ. A spune „Da" înseamnă a lăsa sinele să prevaleze în fața eului. Aparența eului (*F.A.C.E.*) se schimbă: frica devine iubire. Atașamentul devine renunțare. Controlul devine permisiunea acordată libertății celorlalți și celebrarea ei. Sentimentul de a fi îndreptățit se transformă în apărarea propriilor drepturi, fără a recurge la răzbunare în cazul în care nu sunt respectate. Prin intermediul acestor modificări atragem asupra noastră iubirea necondiționată și înțelepciunea și devenim o sursă de vindecare — toate atribute ale sinelui.

Astfel, o alegere spirituală are două caracteristici principale. Ea exprimă iubire necondiționată/universală, înțelepciune perenă și putere de vindecare și emană dintr-un *da* necondiționat spus condițiilor existenței. Cuprinde o conștientizare a armoniei dintre psihic și materie și, totodată, o încredere în aceasta. Odată ce transcendentul a pătruns în temporal, conștiința devine indivizibilă. Evenimentele materiale și realitățile tangibile revelează condițiile conștiinței cosmice.

O alegere spirituală este aceea care celebrează ritmurile interioare, ce pot să nu se potrivească alegerilor cruciale convenționale: „Viața este marcată de valuri, o rotunjire care nu are nimic de-a face cu evenimentele", scria Virginia Woolf în jurnalul său. Conștientizarea mesajelor spirituale care ne sunt adresate ne permite să călărim valurile și să nu ne lăsăm înecați de ele (acceptarea fără discernământ a stimulilor exteriori) sau să fugim de ele (refuzul stimulilor exteriori). *Prin toate vicisitudinile prin care am trecut, ce anume din mine a rămas constant semnificativ? Acela m-a hrănit.*

Cum poți deosebi mesajele sinelui interior de acelea care sunt simple ficțiuni ale eului? Mai întâi, mesajele adevărate sunt atât de puternice și de reale, încât dau senzația că nu ar putea fi altfel. Ai

sentimentul, o certitudine intuitivă că sunt autentice. În al doilea rând, mesajele autentice sosesc pe mai mult decât o cale, de exemplu, nu numai prin sincronicitate, ci și prin vise și intuiții etc. În al treilea rând, un mesaj adevărat nu cedează încercărilor eului de a-l minimiza. În sfârșit, mesajele autentice ne orientează spre iubire, înțelepciune și vindecare. Nu sunt niciodată menite să încurajeze scopurile personale ale eului.

Dacă recurgem la astrologie sau la alte modalități divinatorii, oare căutăm înțelepciune în privința căii noastre spirituale sau un sfat despre investiția cea mai profitabilă pe care o putem face? Oracolul lui Apollo de la Delphi a fost închis în era creștină. Și-a pierdut utilitatea și, odată cu ea, puterea numinoasă. Oamenii puneau întrebări legate de eu — cum să aibă mai mult — și nu cum să depășească dorința, pentru a ajunge la destin. Înțelepciunea miraculoasă nu-și mai avea locul, așa că a dispărut fără să stârnească vreun protest odată ce împăratul a închis templul. Înțelepciunea oracolului poate fi distrusă în noi dacă ambiția eului zdrobește spiritul unei intenții transcendente.

Alegerile spirituale adecvate rezonează cu natura. Platon spune: „Mișcările înrudite cu partea divină din noi sunt orbitele universului. Fiecare le poate urma, corectând acele circuite din creier care au fost dereglate la naștere. Avem nevoie să învățăm armoniile universului". Poetul Baudelaire adaugă: „Omul pășește prin codrii obiectelor materiale care sunt, totodată, și obiecte spirituale, iar ele îl privesc cu afecțiune". Cum facem parte din natură și copiii seamănă mamei lor, este firesc să învățăm de la ea. A accepta anotimpuri de înmugurire și de ofilire, a ura bunvenit condițiilor și modelelor flexibile, a hiberna în anumite anotimpuri și a fi activ în altele, a trăi și a fi gata să mori, acestea sunt lecțiile și rănile naturii. A le conștientiza aplicabilitatea în cazul nostru înseamnă să ne alăturăm lor, în ciclurile care celebrează reînnoirea. Aceasta reprezintă adaptarea conștientă la sincronicitatea naturii. Interpretarea noastră este corectă când rezultatul ei este „Da!"

Am fost emoționat de afișul pe care l-am citit odată la Patrick's Point din Humboldt, statul California: „Fără odihnă, valurile se rostogolesc spre adâncuri, se înalță, se sparg în creste înspumate și descresc odată ce ajung la țărm. Forța de fricțiune dintre vânturi și mare o infuzează pe aceasta din urmă cu energie, creând valurile. Pe măsură ce valurile se apropie de mal, datorită pantei tot mai mari de pe fundul oceanului, se transformă în creste și apoi se sparg. Când se lovesc de țărm, valurile eliberează o enormă cantitate de energie. Întreaga viață din zona brizanților trebuie să fie capabilă ori să se ascundă, ori să reziste cu disperare".

DOAR COINCIDENȚĂ

EUL SPIRIDUȘ

> Puteri mai-nalte, mai presus de noi, / Zădărniciră tot ce-am pus la cale.
>
> WILLIAM SHAKESPEARE, *Romeo și Julieta*[8]

În seria de desene animate *Tom și Jerry*, Jerry, șoricelul neputincios, îl învinge pe Tom, puternicul motan, dovedindu-se mai isteț decât el. Umorul rezidă în inversarea ordinii obișnuite a naturii. Observăm această inversare și în *Vrăjitorul din Oz*: micuța Dorothy o ucide pe vrăjitoarea cea puternică. În misterul medieval al Crăciunului, un bebeluș neajutorat îl înfricoșează pe redutabilul rege Irod. Personajele slabe le umilesc încontinuu pe cele aroganțe. Spiriduțul este arhetipul acestei meritate pedepse. Am obser-

[8] W. Shakespeare, *Romeo și Julieta* (trad. Șt.O. Iosif), Editura Mondero, București, 2000. (*N.t.*)

vat, cu siguranță, în propriile noastre vieți, cum tot apar persoane și evenimente care detronează aroganța eului nostru, arătându-ne cât de puțin control avem de fapt, luându-ne titlurile imaginare, dejucându-ne cele mai bune planuri. Astfel de oameni și evenimente reprezintă vizite ale spiridușului, alte forțe benefice întâlnite în drumul nostru.

Spiridușul este expertul în distrugerea eului, el este cel care ne ajută să devenim mai realiști în privința limitărilor noastre psihice și, în cele din urmă, a nelimitării noastre spirituale. El ne îndreaptă pașii spre trecătorile unde, prin șiretlic, ne ajută să ne găsim completitudinea. Aceasta este o energie din noi înșine și din univers care ne umilește, ne dezgolește eul, ne încurcă planurile, ne demonstrează cât de puțin contează dorințele noastre și dizolvă formele care nu ne mai sunt de folos, deși poate că ne agățăm de ele cu disperare. Confortul și rutina sunt cei doi dușmani declarați ai energiei noastre vii, iar spiridușul se războiește cu acești dușmani în numele nostru. Vizitele sale pot părea nenorociri, însă, pe termen lung, ele se dovedesc a fi adevărate daruri.

Spiridușul este personificarea mitică a sincronicității. Fiecare dintre noi deține instinctul ce îi permite să fortifice axa eu–sine. Pentru aceasta este nevoie de o oarecare micșorare a importanței eului. Spiridușul este arhetipul acestei scăderi în importanță. În relație, spiridușul este bărbatul care te-a păcălit, femeia care te-a trădat, tâlharul/partenerul care s-a folosit de tine, escrocul care ți-a luat banii etc. În fiecare caz, cineva, ceva sau un eveniment oarecare ți-a întors viața pe dos sau ți-a arătat cât de vulnerabil erai sau că nu erai persoana importantă care îți imaginai că ești. Teama și dorința sunt exercițiile calistenice ale eului-spiriduș și, totodată, instrumentele dure pe care le folosește pentru a-i arăta eului inadecvarea sa.

Umorul, ironia și paradoxul sunt instrumentele mai blânde ale spiridușului, sursa transpersonală a inteligenței. Un chip drăguț poate fi spiridușul; alcoolul și cocaina sunt spiridușul; iubirea

romantică este spiridușul; penisul este cu siguranță un spiriduș. Toate acestea ne pot absorbi energia, ne pot orienta alegerile, induce în eroare, îndreptându-ne spre adicții periculoase și un comportament lipsit de control. Suntem amăgiți să credem că oricare dintre acestea ne poate garanta fericirea permanentă sau spori dimensiunea personală. Într-adevăr, spiridușul face aceleași promisiuni cărora Adam și Eva le-au căzut pradă atunci când a început toată această aventură umană.

Spiridușul este arhetipul sincronicității și al iluziei și ambiguității. Ne destabilizează, atrăgându-ne spre noi perspective, prin evenimente ieșite din comun, care inițial par negative, dar devin pozitive sau la început par pozitive și apoi se arată a fi negative. Arhetipul spiridușului este răspunsul dat de psihic opresiunii și grandorii. Lipsit de teamă și intransigent, el demască înfumurarea și îngâmfarea oriunde le manifestăm sau cădem pradă lor. Bufonul sau nebunul îndeplinea această funcție la curțile regale medievale. Regele alegea să se afle în compania spiridușului; noi îl întâlnim candizi, nepregătiți și fără să bănuim ceva.

În psihic, contrariile se constelează ca elemente complementare. Aceasta, deoarece psihicul reconciliază, în timp ce eul încearcă să dividă. În noi toți sălășluiesc atât aroganța, cât și smerenia. O forță interioară a sinelui dorește să împace aceste polarități. Când suntem excesiv de aroganți, spiridușul ne poate umili. El face astfel încât umilința noastră ascunsă să devină conștientă și vizibilă. Atunci, aroganța noastră se atenuează și se transformă într-o stimă de sine sănătoasă. Iată cum sunt reconciliate contrariile, devenind complementare. Spiridușul încurajează această totalitate, în ciuda obiecțiilor sau rezistenței eului nostru. El nu va permite unilateralitatea, ci va aranja astfel lucrurile încât cealaltă față a noastră să aibă șansa să iasă la suprafață. Oamenii egoiști pot fi forțați de o criză să renunțe la sine; bărbații macho pot fi obligați să fie tandri. Oamenii care își dau importanță pot fi aduși în situația de a se supune. Într-adevăr, totalitatea, opusul unilate-

ralității, intră adesea neinvitată în viețile noastre. Spiridușul este escorta sa, crud pentru a fi bun.

În povești, personajul spiridușului păcălește și este păcălit, dă de necaz, dar se și descotorosește de el, încurcă șansa și neșansa, îi arată eroului aspectul său umbros, are un șarm irezistibil, este spontan și imprevizibil. Este un comediant sau o piază-rea care folosește șiretenia, tertipul, instigarea la revoltă și necinstea. Energia spiridușului apare în ceea ce este neprevăzut, aduce necazuri, creează haos, șoc sau implică amoralitate. El echilibrează atitudinea rigidă și pe cea echitabilă cu umor și flexibilitate. El se îndreaptă spre ceea ce este fortificat, pentru a elibera spontaneitatea, restaurând, astfel, echilibrul psihic, zădărnicește planurile atent întocmite, generează revoluții interioare și exterioare, ne îndeamnă sau ne obligă să ne asumăm noi poziții, răstoarnă puteri și înlătură eul rege. El este maestrul încurcăturilor, este mâna care l-a împins pe Humpty Dumpty[9], provocându-i marea cădere.

Spiridușul contribuie la reducerea aspectului războinic al eroismului, ce are drept obiect doar înfrângerea unui adversar, și nu triumful asupra sa prin onoare, cinste și iubire. Dintr-o stare de disonanță, spiridușul ne conduce spre o ordine primordială. El distruge eul, unește opusele, transformând, astfel, ceea ce este lipsit de importanță în semnificativ, drumul anevoios în potecă, deșerturile aride în pășuni fertile, blocajul într-o cale de ieșire și, în cele din urmă, moartea în viață.

În cultura noastră, spiridușul apare sub forma pisicii de Cheshire, a lui Bugs Bunny, Daffy Duck, Road Runner etc. Spiridușul este Puck, Ariel, sunt strigoii, clovnul, diavolul, drăcușorii, spiridușii. El este un pungaș capabil să facă glume proaste, dar nu este întru totul un nemernic. Toate acestea sunt personificări ale

[9] Personaj bondoc dintr-o veche poezie englezească pentru copii, personificarea unui ou care a căzut de pe un zid și s-a spart. (*N.t.*)

unei energii a sincronicității, din noi și din lumea înconjurătoare, cu care avem de-a face în viața de zi cu zi.

Spiridușul este cel mai vechi personaj al miturilor, deoarece triburile Crow și Blackfoot[10] îl numesc Bătrânul. Longevitatea sa este explicată prin vioiciunea povestirilor despre el și prin fascinația pe care acestea ne-o stârnesc: „Un refuz atât de încrâncenat de a uita nu poate fi o simplă întâmplare", spune antropologul Paul Radin, referindu-se la spiriduș. În alte culturi primitive, el este iepure, corb, coiot, păianjen, maimuță sau șarpe cu pene. El este animalul isteț care ajută la nevoie și zădărnicește planurile acelora care cred că nu duc lipsă de nimic. El vine dintr-un tărâm în care ne conduce și pe noi și în care eul ce deține controlul este demascat ca marele fățarnic, urmând ca un eu mai realist să-și asume puterea cuvenită.

În mitologia greacă, unii eroi și zei devin spiriduși. Dionisos este spiriduș atunci când îi îndeplinește dorința lacomului Midas. Eris, zeița discordiei, este spiridușul care declanșează războiul troian cu al său măr de aur. Pișicherul Hermes este principalul zeu al sincronicității. El ne întâmpină cu șanse și chilipiruri. Ca zeu al ambiguității, el a inventat limbajul care explică *și* ascunde, de vreme ce de la numele său provin cuvintele *hermeneutică* și *hermetic*. Hermes este mesagerul, zeul care mediază între lumea eului și lumea sinelui. El este zeul revelației, care manifestă spiritul în materie, arătând în ce fel este importantă materia, zeul alchimiei, găsind ceea ce este prețios în lucrul de prisos.

Întrucât s-a născut noaptea, într-o peșteră, Hermes poate vedea noaptea, adică ne poate vedea umbra, obligându-ne s-o vedem, la rândul nostru, și arătându-ne, astfel, cum să învățăm de la ea. Zeus i-a dat sarcina/darul de a duce sufletele la Hades și înapoi. Prin aceasta, el este mediatorul care traversează prăpastia dintre viață și moarte. El este acela care a adus-o pe Persefona din lumea

[10] Crow, Blackfoot — triburi de amerindieni din nordul Americii. (*N.t.*)

subpământeană. Hermes este *psihopompul*, călăuzitorul sufletelor, care ne arată drumul spre lumea subpământeană fatală eului sau propriul inconștient. Într-adevăr, Hermes este personificarea inconștientului, a primei materii și a puterii ce ține laolaltă toate contrariile, atât materiale, cât și spirituale. Astfel, energia spiridușului este făuritoarea individuației noastre — realizarea totalității personale. Într-o atât de mare măsură destinul nostru se află pe mâini șugubețe!

Hermes a fost invocat ca zeu diriguitor al răscrucilor. Cei din vechime credeau că alegerea drumurilor depășea puterea de decizie a eului uman. Era nevoie de ajutorul lumii de dincolo, oferit cu bucurie de Hermes, în mod special prin intermediul evenimentelor sincronistice, însă adesea pe căi amăgitoare. De-a lungul vieții, observăm că suntem pregătiți pentru multe dintre personajele neașteptate ce apar pe drumul nostru. A considera că eul nostru ne oferă tot sprijinul de care avem nevoie în acele momente ar putea fi cea mai amuzantă dintre toate născocirile omenești. A avea încredere că harul divin dorește să ne însoțească poate aduce asupra noastră un zâmbet cosmic.

EXERSAREA UNUI CEREMONIAL PENTRU VIZITELE SPIRIDUȘULUI

> Coborât-a pe cei puternici de pe tronuri și a înălțat pe cei smeriți.
>
> Luca, 1:52

Încearcă să găsești în fiecare din următoarele afirmații părțile tale ascunse, atât pozitive, cât și negative, sau ale evenimentelor și oamenilor care te-au influențat.

- O comoară este pierdută sau găsită: am puteri sau avuții, dar sunt păgubit de ele prin promisiuni sau încredere nepotrivit plasată; de exemplu, tânărul care își lasă aurul în păstrare hangiului necinstit.
- Mă simt umilit atunci când sunt ajutat de cineva pe care-l consideram inferior ca aptitudini sau intelect; de exemplu, fabula broaștei țestoase și a iepurelui de câmp sau înfrângerea mea de către un jucător începător după ce am făcut o demonstrație cu bâta de baseball.
- Când sunt nervos, decid să plec îmbufnat.
- După reacția mea exagerată atunci când mi se face o farsă, par să fiu destul de fragil.
- Sunt șocat să aflu că, în timp ce eu mă întâlnesc cu o altă femeie, partenera mea se întâlnește și ea cu un alt bărbat.
- Cred că sunt cu adevărat iubit de cineva care dorește numai banii mei.
- Sunt îndrăgostit până peste cap de cineva și multe evenimente sincronistice par să-mi arate că mi-am găsit sufletul-pereche, deși totul se dovedește a fi o iluzie.
- Când eram pe punctul de a mă căsători, mă îndrăgostesc până peste cap de cineva care nu-mi împărtășește sentimentele. Întreaga experiență îmi arată cât de puțin o iubeam pe logodnica mea.
- Adesea, o vizită a spiridușului are loc în timpul unei crize personale. Aceasta corespunde experienței mutilante a eroului, adică îndepărtării eului. Suntem distruși, suntem obligați să renunțăm. Eroul coboară în lumea subpământeană pentru a sta de vorbă cu înțelepții și șamanii și apoi urcă pentru a discuta cu zeii. Este posibil ca toți să renaștem printr-o astfel de moarte simbolică. Întregul eveniment seamănă cu frânghia magicianului, pe care corpul urcă, apoi cade în bucăți pe pământ și este reasamblat. Dar să nu uităm ce a spus Plinius când a văzut Colosul din Rhodos spart în urma unui cutremur: „Chiar și spart a fost o minune a lumii!“

Identifică în lista de mai sus vizitele pe care ți le-a făcut spiriduşul și amintește-ți cum te-ai descurcat. În ce fel te-au întărit sau te-au eliberat aceste vizite? Cum ar fi modificat umorul acest gen de experiențe? Care oameni sau ce evenimente și împrejurări din viața ta au jucat rolul spiriduşului? În ce fel ai fost tu un spiriduş pentru alții?

Dacă te simți pregătit să lucrezi cu energia spiriduşului, încearcă următoarele:

- Observă dispoziția dată de sentimentele sau senzațiile fiecărui moment;
- Spune „Da“ prezentului, fie că îți place sau nu;
- Lasă lucrurile să rămână cu susul în jos o zi mai mult decât poți suporta;
- Nu căuta aterizări ușoare, permite-ți să aterizezi într-o realitate dură;
- Învață de la surprizele care-ți ies în cale;
- Privește criza ca pe o reducere a dimensiunilor eului, în care universul s-a ocupat de tihna ta, a prelucrat-o și a modificat-o;
- Invită durerea schimbării, în loc să o eviți:
- Acordă-ți mai puțină importanță:
- Găsește o modalitate de a de „a te juca cu durerea“, atitudine pe care Charlie Chaplin a numit-o secretul umorului său;
- Inventează ritualuri care te scot din rol, așa cum se întâmplă la balurile mascate de Halloween, Mardi Gras sau de ziua păcălelilor;
- Majoritatea activităților noastre zilnice sunt mai degrabă obișnuință decât proiect creativ. Încearcă să renunți la rutina ta într-o zi, pentru a fi total deschis la ceea ce s-ar putea întâmpla;
- Ieși din rolul tău. Explorează stiluri de viață sau sisteme de credințe foarte diferite, investește în pasiuni sau cariere complet noi, modifică-ți chiar și pentru puțin timp obiceiu-

rile și alegerile personale, astfel încât, în loc de teamă, să aibă la bază curajul, din încordate să devină relaxate, din inhibate să devină deschise experimentării, din *nu*, răspunsul să devină *da*.

Nu trebuie să luptăm pentru a fi liberi. Absența luptei înseamnă libertate.

CHÖGYAM TRUNGPA

Capitolul 4
Timpul și locul nostru

NUMAI O SINGURĂ LUME

> Diferența dintre cosmos și om este numai una de grad, nu de esență... Natura exprimă ceva care o transcende... Manifestarea (ceea ce vedem) este duală, dar realitatea este identică... Realitatea materiei este sinele psihic.
>
> MIRCEA ELIADE

Întrucât coincidențele semnificative apar fără ca noi să le fi invitat, avem o dovadă că nu suntem singuri pe lume. Mai degrabă, lumea contribuie într-un mod minunat la împlinirea scopului propriei noastre ființe. Cea mai sclipitoare revelație adusă de sincronicitate este identitatea dintre lume și sinele nostru interior. De fapt, psihicul și lumea sunt două aspecte ale unei singure realități. Universul manifestă o intenție intuitivă, consecventă, grijulie. Acest principiu reglator creativ este dezvăluit prin sincronicitate. Este ca și cum viața însăși ar dori să ne individuăm și pune la cale evenimente care să ne ajute. Iată echivalentul unei intenții pline de iubire. Rolul meu de ființă liberă este acela de a

spune „Da“ iubirii de care eul meu se teme, dar din care este construit sinele.

Ceea ce John Muir a spus despre natură ni se aplică și nouă: „Orice am încerca să considerăm independent, descoperim că este atașat de toate celelalte care există în univers“. Noi trăim pe o orbită naturală care este, de asemenea, nelimitată în ceea ce privește interconexiunile sale. În fizica modernă, teoria cuantică recunoaște și confirmă acest lucru atunci când ia în considerare nu masa particulelor, ci interconexiunile lor: asocierile dintre lucruri *sunt* lucruri. În mod semnificativ, cea mai simplă definiție dată de Sfântul Toma din Aquino spiritualității era „o interconexiune cu toate lucrurile“.

În cea mai largă accepțiune a sa, psihicul cuprinde „lumea exterioară“. Iată ce afirma Jung: „Psihicul nu este localizat în spațiu... Psihicul nu este în noi; noi suntem în psihic.. Sufletul se află în principal în afara corpului... Psihicul și corpul nu sunt entități separate, ci una și aceeași ființă... În cele din urmă, fiecare viață individuală este tot una cu viața eternă a speciilor“. Acesta este un fel de a spune că în noi există ceva care ne transcende. Este același lucru care ne ademenește din natură. Este chemarea sălbăticiei la totalitate spirituală. Într-adevăr, sinele convoacă eul prin intermediul naturii. Lumea interioară a eului și lumea exterioară a naturii sunt fațete ale sinelui cosmic. În secolul al XVI-lea, alchimistul Sendivogius observa: „Cea mai mare parte a sufletului se află în afara corpului“. Așa cum un prezentator de știri nu stă în televizor, nici mintea noastră nu se află în craniu. Creierul este numai cea mai locală regiune a minții. În lumina celor spuse, vedem din nou cum lucrarea sufletului nostru este, de fapt, lucrarea lumii. „Sufletul *este* universul!“ scria Meister Eckhart.

În Evul Mediu, expresia *unus mundus* se referea la unitatea materiei și a spiritului, aflate într-o continuă comunicare și interacțiune. Joseph Campbell extrage cu măiestrie concluzia: „Eroul și zeul său... sunt exteriorul și interiorul aceluiași mister ce se oglindește pe sine, care este, totodată, misterul lumii manifeste“.

Psihicul și universul sunt o hologramă: întregul este în fiecare element. Fiecare celulă a noastră este o hologramă a universului. Întreaga existență este un continuum al creației neîntrerupte care se mișcă, dansează, într-o progresie ritmică. Universul a găsit o cale de a deveni conștient. *Eu sunt acea cale*.

Sincronicitatea este mărturia că există *unus mundus*, o unică realitate cu multiple fațete. Lipsa dualismului înseamnă că opusele sunt interdependente, nu independente. Nimic nu se exclude reciproc. Realitatea nu este compusă din totalități sau din elemente, ci din elemente întregi. Marsilio Ficino, un filosof florentin renascentist, considera universul o ființă unică, al cărei trup este lumea și al cărei suflet este psihicul. Întrucât evenimentele sincronistice sunt momente speciale în care unitatea psihicului și a materiei devine manifestă, sincronicitatea transcende și conține atât psihicul, cât și materia. Fiecare eveniment sincronistic este o epifanie a acestei unități. Fiecare eveniment sincronistic este o amenințare cu moartea, adusă dualismului.

Pentru fizicianul David Bohm, universul este un întreg indivizibil, iar lumea observabilă reprezintă o ordine revelată „explicită“ a unei ordini subiacente ascunse, „implicite“. Ambele coexistă holografic, adică fiecare parte conține întregul. Atât materia, cât și conștiința dețin o ordine explicită (manifestă) și o ordine subiacentă implicită (ascunsă). „Ceea ce este“ este de fapt o unitate psiho-fizică în spatele căreia se află o „mare întinsă de energie“, care se revelează în spațiu și timp. Sincronicitatea este descrisă în același fel, precum și tot ceea ce ne înconjoară.

Corpul nostru nu este limitat la lumea fizică, ci se extinde în univers — el însuși corpul nostru mai spațios, un corp mistic. Prin urmare, ecologia nu înseamnă ca noi să avem grijă de natură ca de un obiect, ci ca de o prelungire a propriei noastre ființe. Din punct de vedere fizic, trupul nostru este unul dintre planurile restrânse pe care se pot desfășura evenimentele spirituale. Din punct de vedere holografic, trupul nostru nu este substanță mărginită, ci totalitate nelimitată.

În acest context, a-ți fi teamă de valurile necontenite ale schimbării înseamnă a nu te încrede în *unus mundus*, unitatea lumii naturii și a lumii noastre interioare. Natura poate fi privită ca un sprijin pentru destinul nostru. Natura transformă moartea în viață și încurajează permanent unirea contrariilor. Aceeași sinteză apare în vise și în sincronicitate. În cadrul ambelor, conștientul și inconștientul dezvăluie propria noastră înclinație spre actualizarea sinelui, aflată în slujba vieții. Nu vedem aceasta când acaparăm ceva, întrucât acaparăm un lucru din afara noastră, de care credem că avem nevoie. Astfel se perpetuează iluzia unui „exterior", contrar lui *unus mundus*.

După cum am văzut mai sus, există ceva în noi independent de propria poveste, adică împărtășit la nivel colectiv și înnăscut, arhetipal. Arhetipurile sunt psihoide; conțin atât suflet, cât și materie. Arhetipurile sunt prototipuri și teme înnăscute aflate în psihicul uman, pretutindeni aceleași. Aceste „imagini primordiale", după cum le numește Jung, formează inconștientul colectiv al umanității. Ele sunt vehicule ale înțelegerii și gestionării celor mai profunde realități ale vieții: iubire, moarte, sex, agresivitate, experiență religioasă etc. Aceste teme arhetipale nu sunt separate, ci permanent interactive. Astfel, atunci când în noi se activează unul dintre aceste arhetipuri printr-un eveniment exterior important sau o schimbare, în jurul nostru se adună evenimente similare – sincronistice. Este ca și cum și-ar dori să devină porți către semnificație și desăvârșire. Acum înțelegem cum ia naștere sincronicitatea, cum îmbină cele două lumi, interioară și exterioară, și cum duce la semnificație și împlinire.

Sincronicitatea dovedește unitatea exterior/interior în calitate de aspecte și nu de entități separate. Aceasta este o altă confirmare a faptului că visele, vechile noastre mituri și filosofia perenă — arhetipală spun toate același lucru: „În lumina de-a pururi prezentă a conștiinței nelimitate, ceea ce ne imaginam cândva că este sinele izolat înlăuntrul nostru se dovedește a fi totuna cu universul ce ne înconjoară, spune Ken Wilber în *Fără granițe. Abordări orien-*

tale și occidentale ale dezvoltării personale. Totul este sincronicitate, întrucât totul este totul.

Antropologul francez Lucien Lévi-Bruhl a introdus o expresie care arată identificarea inconștientă dintre om și lume: *participation mystique*. În timpurile străvechi, această contopire originară era simbolizată printr-un animal ancestral totemic (păzitor). Credința matură în unitatea a tot ceea ce există ajunge să semnifice renunțarea la eul separator, materia și spiritul fiind recunoscute drept aspecte ale uneia și aceleiași realități unitare.

Realitatea lumii fenomenale este un torent continuu al transformării, de care învățăm să ne lăsăm purtați. Perseverarea într-o ordine apolinică reprezintă un obstacol în calea acestei înțelegeri dionisiace, marcată de provocări incontrolabile și surprinzătoare. Pentru vechii greci, lumea nu putea supraviețui dacă nu erau puse în joc misterele eleusine (rituri ale morții/reînvierii). Acesta este un alt mod de a spune că efortul nostru individual și munca universului sunt interdependente și similare. Într-adevăr, arhetipul lui *unus mundus* este sinele, deoarece ambele denotă totalitate și unitate. Această unitate dintre sine și lume a fost divizată de vanitatea și superficialitatea eului, care s-a autoproclamat a fi tot ceea ce există. De fapt, „conștiință superioară“ înseamnă unitatea recuperată. Eul se angajează cu vioiciune în serviciul sinelui.

Unitatea este ilustrată cu sensibilitate într-o predică a teologului Origen, reprezentant al creștinismului timpuriu: „Ai în tine turmele de vite și de oi și stolurile înaripate. Ești o lume în miniatură, cu un soare, o lună și multe stele“. Natura este, astfel, o teofanie, o epifanie a sinelui divin. Corpul/eul nostru este parte a naturii, nu adversarul său. Echilibrul naturii este în sine sincronicitate. Dar în natură mai există un nivel de sincronicitate, și mai profund: frumusețea sa deosebită pe această planetă este singurul nivel de frumusețe care poate satisface ființe atât de sofisticate ca noi. Numai această calitate a naturii poate fi pe potriva simțului estetic cu care am fost înzestrați prin naștere.

Un animal este echipat cu un set de comportamente adecvate mediului său. Când îi este prezentat un stimul, se declanșează un mecanism automat înnăscut și este eliberată o reacție adecvată. El acționează în interesul supraviețuirii sale și a naturii. În același fel, noi moștenim predispoziții arhetipale care ne înzestrează cu tot ceea ce avem nevoie pentru a înflori în mediul nostru fizic, emoțional și spiritual. Acestea pot fi comparate cu un mecanism flexibil situat în psihicul nostru, menit a ne ajuta să răspundem evenimentelor și condițiilor vieții într-o modalitate ce strălucește ca o încununare a destinului. Este uimitor când îți dai seama că mecanismul naturii și acela al psihicului sunt, din punct de vedere sincronistic, unul: homeostazia, creșterea controlată, autovindecarea și reînnoirea ciclică, toate menite să creeze echilibru în habitatul naturii și în psihicul nostru.

Pare clar acum că sincronicitatea este punctul în care cele două tărâmuri pe care noi le vedem ca materie și psihic se întâlnesc. Arhetipul lumii este unit cu arhetipul sinelui prin intermediul eului conștient. Sincronicitatea este simbolul și manifestarea unității finale dintre ceea ce apare în noi ca lume interioară, a psihicului, și ceea ce apare în fața noastră, ca lume exterioară, a materiei. Este echivalentul parapsihologic al lui *unus mundus* — precum o mandală este echivalentul său psihic interior. În cazul ambelor, psihicul și fizicul sunt o singură monedă cu două fațete.

Taoismul este un sistem filosofic chinezesc în care se recomandă respectarea sincronicității. Tao reprezintă armonia universului, iar a acționa în acord cu el înseamnă fericire și sănătate morală. Tao pune semnul egal între realitate și legea naturală care guvernează tot ce este viu și toate viețile. În tradițiile hindusă și budistă, dharma reprezintă legea morală care susține universul. Aceste concepții orientale sunt modalități de a conștientiza interconexiunea semnificativă a tuturor lucrurilor. Destinul nostru este acela de a lua și de a pune în aplicare deciziile care susțin ordinea sigură a lui Tao și a dharmei — permanent și deja în acțiune — și care se sincronizează cu ea. Tao acordă întâietate unei

forțe aflate dincolo de eu, care nu impune ordinea, ci o revelează. Aceasta este sincronicitatea momentului, a oamenilor și a evenimentelor care ne ies în întâmpinare și ne arată care ne este destinul. A onora Tao înseamnă a ne dedica poveștii care se derulează, cooperând cu forțele partenere. Întrucât psihicul și universul sunt o singură realitate, același Tao care lucrează personal cu noi reprezintă, de asemenea, opera invizibilă, ordinea activă a lumii. Ceva din noi este angrenat cu entuziasm, astfel încât să se armonizeze cu acea ordine și cu acel ritm. Nu este o decizie logică a creierului nostru, ci o dispunere muzicală a spiritului nostru. Adevăratul travaliu cu noi înșine se desfășoară din și împreună cu acest impuls ritmic spre totalitate, o rumbă cu noi și în jurul nostru.

> Un spațiu pur ne apare dinainte, în care florile se deschid neîncetat.
>
> Rainer Maria Rilke

TIMPUL NECESAR

> Pentru a fi perfectă, viața trebuie avută pe de-a-ntregul: trebuie să nu existe trecut care să se fi dus, prezent care trece sau viitor care va să vină. Trebuie să fie permanentă, rezistentă, deplină și fără succesiune. Viața trecută este viață pierdută, pe aceea care urmează să vină nu o am în mâini; iar aceea care trece este viață în descompunere.
>
> Edward Leen

În acest moment, lumea exterioară și lumea noastră interioară sunt una. Trăim exclusiv într-o conștientiezare legată de timp sau într-o conștiință a unității, în care timpul și eternitatea sunt una? De vreme ce, pe tărâmul sinelui, temporalul și atemporalul sunt

două fațete ale aceleiași monede, acțiunea sincronicității transcende limitele timpului. Deși legăturile noastre cu natura și cu istoria sunt minuțios realizate, numai ocazional întrezărim această minunată simultaneitate.

Timpul istoric este liniar, respectând calendarul fără a se repeta. Timpul ciclic urmează întotdeauna un cerc complet, comemorând evenimente ca o liturghie. Acest aspect al timpului a fost conștientizat și venerat de străbuni. În vechime, Anul Nou coincidea cu expulzarea demonilor și purificarea universului. Era o reluare a creației originare, o abolire a istoriei liniare. Noua naștere cuprindea moartea și reînvierea, o eternă reîntoarcere. Moartea este necesară pentru apariția vieții și pentru continuarea ciclului. Luna este un simbol al acestui ciclu, întrucât apare, crește, descrește, dispare și reapare.

Sincronicitatea aduce timpul ciclic în timpul istoric. După cum am văzut mai devreme, pentru străbuni, evenimentele nu erau ireversibile și, astfel, nu erau istorice în sensul pe care îl dăm noi termenului. În timpul ciclic, totul reîncepe în fiecare moment. Anul devine un ciclu sărbătoresc al propriei noastre călătorii perpetue. „Niciun eveniment nu este ireversibil și nicio transformare nu este finală... Dorința de a refuza istoria mărturisește setea de real a omului și groaza sa de a se pierde pe el însuși, lăsându-se copleșit de lipsa de semnificație a existenței profane“, spune Mircea Eliade în *Mitul Eternei Reîntoarceri*.

În religiile paleo-orientale, revelația avusese loc într-un timp mitic, înainte de nașterea lumii, iar apoi era repetată arhetipal. În monoteism, revelația are loc într-un timp și loc anume, de exemplu revelația avută de Moise pe muntele Sinai. Evenimentele revelației devin prețioase, întrucât nu mai sunt repetabile, ci se întâmplă o singură dată, într-un moment istoric. Din această perspectivă, timpul este plin de speranță, deoarece ne asigură o șansă continuă a mântuirii.

Joseph Campbell sugerează că „adevăratul misticism te eliberează de timp și apoi te aduce înapoi la el“. Timpul văzut astfel este

kairos, care, în greaca lui Homer, înseamnă o „deschidere penetrabilă". *Kairos* reprezintă un moment al șansei imediate, în special al unei șanse de transformare spirituală. Prin sincronicitate, fiecare moment devine *kairos*, întrucât ne conectează cu destinul.

Kairos era personificat în Grecia Antică în chip de zeu al coincidenței norocoase (serendipitate). Aion era zeul timpului, la origine un fluid vital ce trecea prin toate ființele. *Aion* se referă la timpul etern, *nunc stans*: momentul atemporal aflat dincolo de fluxul schimbării. Aion nu abolește timpul, ci îl însuflețește spiritual. Întrucât nu putem separa acest timp de timpul normal, suntem confruntați cu o pereche de contrarii, reprezentând tocmai tărâmul paradoxal al sincronicității, atât de atrăgător pentru sine și atât de înspăimântător pentru eu.

Sinele ne vorbește prin vise și sincronicitate, arătându-ne că nu există un timp succesiv: mai întâi trecutul, apoi prezentul, apoi viitorul. Întregul timp este simultan și inseparabil, într-un prezent atemporal neîngrădit. Aceasta depășește frontierele conceptuale ale emisferei stângi raționale, pentru care timpul nu poate fi decât o succesiune de la trecut, la prezent, la viitor. Sincronicitatea reprezintă eliberarea de o astfel de succesiune.

Iată un exemplu ce poate clarifica modalitatea de a pătrunde în acest altfel de sens al timpului. Ieri am urmărit un film la care tu te uiți astăzi. În mijlocul filmului, vin la tine și îmi amintesc exact scena pe care o privești. Știu ce se va întâmpla cu personajele de pe ecran în această scenă și în restul filmului. Știu acest lucru fără a trebui să reflectez. Știu într-o singură clipă destinele tuturor personajelor și intriga filmului. Pentru asta nu trebuie să aștept fiecare scenă, așa cum faci tu. Tu știi prezentul și trecutul filmului (începutul lui). Tu nu știi viitorul (cum se va sfârși). Tu urmărești filmul secvențial. Așa experimentează timpul eul rațional. Eu îl urmăresc simultan, într-un fel asemănător celui în care sinele interior trăiește timpul ca atemporal. Sincronicitatea este un moment actual care ne poartă dincolo de limitele timpului.

În mintea rațională conștientă, trecutul și viitorul sunt opuse și nu pot fi unite. În sine, contrariile sunt unite, iar limitările cunoașterii secvențiale, dependente de timp, sunt suspendate. Misticii trăiau la fel, eliberați de timp. Datorită acestor două elemente, numim spirituală această cale sincronistică de cunoaștere.

Ca întotdeauna, din punct de vedere psihologic și spiritual, sarcina noastră este dublă: avem atât de îndeplinit cerințele timpului liniar, cât și de respectat ritmurile libere ale sinelui. Ne împlinim destinul în ore și zile și suntem conduși spre el în momente speciale sub un firmament atemporal. Suntem conștienți de ticăitul ceasului aici și acum și nu de simultaneitate/eternitate. Ocazional observată, aceea este sincronicitate.

În secolul al XV-lea, ceasul era modelul planului divin al creației și al mântuirii. Până în secolul al XVIII-lea, ceasul era, de fapt, venerat ca un fenomen religios. Apoi a fost considerat numai un mecanism. Din perspectivă spirituală, ceasul este o mandală. Timpul este yang și spațiul este yin. Împreună reprezintă manifestarea lui Tao, legea armonioasă ce guvernează universul, semnificația din spatele aparențelor. Timpul este un mijloc de realizare a lui Tao, întrucât activitatea noastră se desfășoară în timp și uneori vedem cum eternitatea se manifestă în evenimente temporale/spațiale. În timp liniar, extragem ceva nou din ceea ce nu este încă aici. În momente de sincronicitate, dezvăluim ceea ce a fost dintotdeauna aici. Este aceeași conștiință ce transcende timpul, prin care descoperim și experimentăm lumea spirituală.

Zeul egiptean Aker, al cărui nume înseamnă „această clipă“, era reprezentat prin doi lei care stăteau spate în spate. Între ei, deasupra punctului în care se întâlneau, era așezat soarele. Leii se numeau „Ieri“ și „Mâine“. Ei reprezintă sincronicitatea timpului simultan reunit în prezent, cuprinzând, totodată, trecutul și viitorul. Ei erau gardienii lumii subpământene, paznicii intrării în conștiința spirituală. În mitologie, conjuncția contrariilor este poarta spre lumea subpământeană. Se credea că moartea și renașterea soarelui se întâmplau la miezul nopții, că momentul de transfor-

mare avea loc în întuneric — acolo unde crește și aluatul. În alchimia medievală, luna nouă era momentul unirii contrariilor și al vieții noi. Toate acestea sunt sincronicitate, clipa/pragul care unește timpul și momentul actual, timpul și eternitatea. Faptul de a trăi experiența sincronicității este o dovadă că am fost hărăziți spiritualității sau, mai degrabă, un dar.

De vreme ce iluminarea poate avea loc în orice clipă, timpul este mult mai mult decât o înșiruire de ore. Este poarta prin care mortalitatea noastră găsește o cale de a se întâlni cu eternitatea. Nu putem ține deoparte brațele timpului, însă ne putem lăsa cuprinși de ele atunci când ne aflăm la răscrucea fiecărei coincidențe, apucând, apoi, drumul cu inimă. Totul se întâmplă în timp. „În timp“ are trei sensuri: pe parcursul vieții noastre, exact la momentul potrivit și simultan cu ritmul muzicii sferelor, acelea ale pământului și ale stelelor. Shakespeare spune: „Aceeași armonie stăpânește și sufletul nemuritor“.

În cele din urmă, pe lângă timp, numărul are și el rolul său în sincronicitate. Jung scria: „Numărul este cel mai primitiv element al ordinii din mintea umană“. Numărul este arhetipul ordinii, conștientizat. Ordinea matematică ilustrează dinamica psihicului. Numărul este un simbol al ordinii universului și al unității psihicului și materiei. „Psihicul nostru poate avea o structură numerică a ordinii, validată de materie și psihic, ambele rețele ale unui câmp numeric“, sugera Marie-Louise Von Franz. De exemplu, seriile de numere Fibonacci corespund legii creșterii plantelor. Pentru chinezi, numărul este puntea dintre etern și actual. Astfel, la baza psihicului și a materiei se află un principiu sincronistic al numărului ordonat. ARN-ul și ADN-ul (fundamentele eredității) folosesc un cod matematic corespunzător hexagramelor I Ching!

> Atras de stele, de-a-pururi voi sta,
> Triumfător asupra morții și a norocului și asupra ta, Timpule!
>
> John Milton

TALENTUL CUNOAȘTERII SINCRONIZĂRII PROPRII

„Pentru a se transforma în noi, viitorul ne pătrunde cu mult timp înainte să aibă loc", scria Rilke. Multe evenimente psihice nu se întâmplă instantaneu, ci trec printr-o perioadă de incubație în inconștient. Ceva nu s-a întâmplat încă, dar se pregătește. Sincronicitatea traversează limitele temporale. Ea transcende polaritățile: a fi acum și a deveni curând. Aceasta se întâmplă întrucât, în lumea interioară, nu există separare între trecut și viitor, temporal sau atemporal, ce are loc, ce este pe cale să aibă loc și ce va avea loc. Suntem întotdeauna și deja perfecți într-un acum etern și într-un singur aici. Există numai prezentul, care conține totul. În sincronicitate, ne întâlnim în prezentul nostru cu viitorul sau cu trecutul nostru. Faptul că evenimentele trecute devin pe deplin realizate în prezent înseamnă, de fapt, că nu există trecut, ci numai un lung acum.

Cu toate acestea, lucrurile importante necesită timp. Nerăbdarea este refuzul de a onora coordonarea intrinsecă a evenimentelor și a deciziilor sau acțiunilor umane. Rezistența, în acest context, înseamnă a te împotrivi valului sau a nu fi pregătit pentru el. Sincronizarea este respectul pentru perioada necesară de incubație, de care majoritatea tranzițiilor și schimbărilor are nevoie. Nu eul controlează cât de mult timp ar putea dura astfel de procese. „Revelația își cunoaște momentul și va apărea numai atunci când va fi imposibil să fie luată drept altceva", spune misticul Bernadette Roberts. Fiecare sentiment are propria sa sincronizare. Durerea este cel mai bun exemplu. Încercările noastre de a accelera sau de a întârzia procesul sunt inutile, întrucât durerea se dezvăluie și revine într-o diversitate de sentimente și forme cât se poate de surprinzătoare și adesea neplăcute.

Oricât de brusc s-ar întâmpla un lucru, el s-a maturat mult timp în tăcere înainte de-a ajunge să se manifeste. Sincronizarea este un fel de trimitere la perioada naturală de incubație de care are nevoie

orice venire pe lume. A respecta sincronizarea înseamnă a permite existența acelei perioade, a acelei pauze în sufletele noastre, pentru ca noi lucruri să poată înmuguri în interiorul nostru. A deveni mai iubitor, mai înțelept, mai capabil de vindecare, reprezintă o renaștere a sinelui din cenușa eului. Este un proces domol și are nevoie de blândețe pentru a prinde contur. Nu suntem îndemnați de teamă sau de dorință să amânăm sau să ne grăbim. Respectăm sincronizarea sinelui, în timp ce ne urmăm drumul cu optimism și voioșie.

Psihicul este un sistem inteligent care știe exact când să se deschidă spre lume și când să se închidă în fața ei. Știe cum și când să se nască sau să renască și când să moară. Este calibrat la evenimentele exterioare și, astfel, sincronicitățile se reunesc pentru a-i susține deschiderea sau închiderea. Eul nostru sănătos se stabilizează prin interacțiuni, crize, conflicte și prin orice schimb continuu cu lumea. Acestea sunt vehiculele ce ne situează pe direcția deschiderii. Introspecția și meditația sunt vehiculele ce ne duc spre interior. Primele mențin eul într-o stare de permeabilitate, iar următoarele îl păstrează intact. Ceea ce numim depresie poate fi o cale brută — dar probabil singura cale — de a ne închide atunci când alternativele mai sănătoase par să nu ne fie accesibile. În orice caz, depresia este o constantă în fluxul și refluxul vieții, nimic de care să avem a ne teme.

A respecta coordonarea înseamnă a ne adapta la deschideri și închideri. O călătorie umană completă necesită vizitarea ambelor acelor maluri ale râului timpului potrivit.

Este o vreme pentru:	*Este o vreme pentru:*
A lua sau a păstra	A renunța
A te lupta	A te retrage
A te încărca suplimentar	A arunca din încărcătură
A ține o mână în mâna ta	A da drumul la o mână

Este o vreme pentru:	*Este o vreme pentru:*
A înainta	A susține
A te repezi	A însoți
A te baza pe logică	A te baza pe credință
A acționa	A aștepta
A participa	A pleca demn
A te implica într-o relație	A fi singur
A controla	A permite
A smulge buruienile (a da deoparte)	A culege fructele (a aduna)
A vorbi	A păstra tăcerea
A plănui	A fi spontan
A frământa coca	A o lăsa la dospit
A ști	A nu ști
A crea ceva nou	A repeta
A încălca regulile	A respecta regulile
A depăși limitele	A respecta limitele
A manifesta energie masculină (yang)	A manifesta energie feminină (yin)
A lovi energic	A împunge
A folosi timpul eficient	A-ți permite să lenevești
A te simți întreg	A te simți fragmentat
A reconstitui, a renaște	A te dezagrega, dezintegra
A alege conștient	A-ți încerca norocul
A obține cu efort	A primi harul divin
A face	A fi

Coloana din stânga este activă; cea din dreapta este receptivă. Ambele laturi au o dimensiune harică. Ambele inițiază *și* consolează. Yin și yang sunt caracteristici indestructibile ale psihicului uman. În fiecare poveste arhetipală, vedem cum eroul explorează

ambele maluri ale râului experienței. Eul nostru ne provoacă teamă sau sentimente de rușine când vizităm malul drept. Avem voie să acordăm încredere numai efortului și activității. Aceasta, întrucât am observat că zumzăitul lor acoperă panica iscată de golul, de vidul care se deschide când nu deținem controlul complet? De aceea ne este mai la îndemână să schimbăm lucrurile decât să le acceptăm așa cum sunt?

> Se schimbă soarta omenească-ntruna:
> Știm valul cum ne bate, el ne duce
> Înspre noroc, dar dacă nu luăm seama,
> Călătoria vieții ocolește
> Printre nevoi și stânci. Așa e marea
> Pe care navigăm și dacă valul
> Ne saltă, se cuvine-a-l folosi;
> Zădărnicim altfel prilejul bun.
>
> William Shakespeare, *Julius Caesar*[11]

A CONTOPI TRUDA CU HARUL DIVIN

> Sinele nu poate fi atins cu ajutorul Vedelor, nici prin înțelegere, nici prin învățare. Prin cel ales de sine, poate fi obținut sinele. Sinele nu poate fi atins de cel lipsit de putere ori de cinste sau fără o meditație corectă... Înțeleptul, odată ajuns la acela care este omniprezent, pătrunde în el cu totul.
>
> Upanishade

[11] William Shakespeare, *Iuliu Cezar* (trad. Tudor Vianu), Pandora, Târgoviște, 1999, p. 197. (*N.t.*)

Nu este nicio miză și totuși acționez.

BHAGAVAD GITA

Travaliul nostru psihologic necesită efort: gestionarea fricii, practicarea asertivității; tratarea aspectelor ce țin de copilul interior, abordarea, tratarea și rezolvarea problemelor de viață și interrelaționale etc. Demersul nostru spiritual necesită efort: meditație, prezență conștientă, ritualuri, rugăciune, bunătate și gesturi de compasiune etc. După cum am văzut mai sus, acestea sunt echivalentul frământării aluatului. Dar, pentru a apărea pâinea, trebuie să se scurgă o perioadă de dospire, în care munca încetează și natura îi ia locul. Acesta este echivalentul harului divin, o forță ce intră în acțiune atunci când voința, truda și inteligența se dau deoparte. Deși este un dar misterios și nu un rezultat al muncii, adesea nu poate apărea în lipsa acesteia, după cum atestă citatul nostru din Upanișade.

Pentru integrarea personală sunt necesare atât truda, cât și harul divin — așa cum travaliul psihologic și demersul spiritual sunt amândouă necesare pentru completitudine. Truda este o alegere, harul divin este un dar asupra căruia nu deținem controlul și pe care nu îl putem prevedea. Nu poate fi solicitat atunci când dorim noi. Cel mai bun lucru pe care-l putem face este să adoptăm acea poziție care să faciliteze apariția harului divin. În cele din urmă, totuși, este posibil ca truda să nu aducă transformarea, iar harul divin să ne iasă în cale fără niciun fel de efort. Muzele sunt personificări ale harului divin. Orice scriitor știe că muza nu poate fi sedusă prin truda noastră, deși muncim, oricum, din greu. Poetul grec Pindar se referă la acest mister când spune: „Dacă fericirea ne este cu putință, nu va sosi fără luptă. Totuși, un zeu ne-o poate acorda chiar și acum".

Urmează o descriere comparată, ce vă poate ajuta să observați legătura dintre trudă și harul divin pe baza celor prezentate până acum.

Eul: conștient, existențial	*Sinele: inconștient, esențial*
Acționează personal, prin trudă, având drept obiectiv funcționarea optimă în relație, într-o carieră și în interior	Acționează spiritual, prin harul divin, urmărind un destin, pentru a aduce asupra lumii bogățiile iubirii, înțelepciunii și vindecării
Duce la o stimă de sine mai ridicată și la eficiență, întrucât ne schimbăm	Duce la iluminare, întrucât suntem transformați
Este relatat în istoria noastră de viață	Este relatat prin mit și metaforă
Se supune provocărilor pentru ca lucrurile să se întâmple	Solicită doar cooperarea a ceea ce este momentul să se întâmple
Este o cauză care determină un efect	Este simultaneitate sincronistică
Se bazează pe mutările pe care le întreprindem	Se bazează pe schimbările care apar

După cum am văzut, harul divin este arhetipul apărătorului, forța care vine în ajutor eroului, atunci când acesta nu are nimic la dispoziție în afară de eul său limitat. Este adesea simbolizată ca susținere din partea unui zeu, ca elixir, talisman sau ca o formă oarecare de magie. Harul divin este ceea ce nu se poate afla sub imperiul voinței eului; este un dar liber al universului/al lui Dumnezeu/al puterii superioare/al lui Buddha. Putem acumula cunoaștere folosindu-ne intelectul, însă înțelepciunea este un dar. Putem face progrese în ceea ce privește practica spirituală, dar iluminarea este un dar. Pentru muncă, este necesar să ne încordăm puterile; pentru a primi harul divin, trebuie doar să ne relaxăm. Observăm acum că renunțarea la eu înseamnă transcendență.

În cadrul Asociației Alcoolicilor Anonimi, recuperarea necesită un program spiritual. Puterea voinței nu va fi suficientă. Sursa puterii superioare depășește capacitățile eului, transcende limitele intelectului și ale voinței. Eul nostru, cu tendința sa excesivă de

a controla, nu va ceda niciodată numai în fața efortului. Este nevoie de harul divin pentru a-l supune. Aceasta este ideea celor 12 pași din programul Alcoolicilor Anonimi. „Sunt lipsit de putere" este o recunoaștere a insuficienței eului. „Puterea superioară care îmi poate reda echilibrul psihic" este harul divin, care preia conducerea atunci când voința eului renunță. Prin acțiunea harului divin, noi suntem deja și vom fi întotdeauna vehicule adecvate ale luminii. Acceptarea de sine sinceră este, astfel, o deschidere către harul divin.

Fiecare dintre noi este precum Pinocchio, din desenul animat realizat de Disney. Nu ne-am născut autentici; aceasta trebuie s-o obținem prin trudă și s-o primim prin intermediul harului divin. Inițial credem că a deveni autentic/sănătos/întreg înseamnă a fi ascultător: „Du-te la școală și urmează-ți conștiința" — lucruri pe care le putem controla. Curând, aflăm că este nevoie de mai mult. Trebuie să ne confruntăm cu partea noastră întunecată. Trebuie să observăm cum mințim, cum căutăm o soluție rapidă, cum mai credem că dependențele noastre ne pot satisface în țara plăcerilor. Apoi aflăm că trebuie să intrăm în burta balenei, în profunzimile inconștientului și să fim destul de inventivi pentru a aprinde un foc astfel încât ceilalți să supraviețuiască. Numai atunci renaștem din întuneric, adică suntem scuipați afară din gura balenei. Atunci și numai atunci suntem pregătiți să devenim autentici, dar nu suntem încă autentici. Nu putem realiza singuri partea finală a transformării. Este nevoie ca Zâna Albastră să se aplece cu dragoste asupra trupului unui băiat zdrobit, unui eu dezasamblat, dizolvat, gata pentru a renaște. Zâna Albastră (intervenția feminină) reprezintă harul divin prin intermediul căruia devenim întregi. Truda (forța masculină) nu a fost suficientă, nici măcar însoțită de eroism. Pentru ca procesul să fie complet, este nevoie de bagheta harului divin, care să ne deschidă spre propriul său timp. Realitatea eliberării este obținută *și* primită. Am văzut toate acestea în desenul animat din copilărie. Acum, în paragraful de față, *îi pătrundem esența* într-un alt fel. Și aceasta este sincronicitate.

Înaintea travaliului, înaintea călătoriei, suntem încă doar niște persoane realizate din expediente, căști umplute cu paie, părți unite prin mucilagiul incert al eului. Cu toții suntem capete de lemn până în momentul în care reușim să depășim limitele fațadei, primind viziunea fericită a harului divin. Succesul poate doar să flateze și să inflaționeze eul; harul divin îi amintește eului de limitările sale, apoi îl desăvârșește bucuros. Materialismul spiritual este iluzia că iluminarea va fi realizată prin trudă. Sănătatea și maturitatea spirituale privesc dincolo de omnipotentul joc teatral al eului și arată recunoștință față de acțiunea harului divin.

Povestea lui Pinocchio este un mit al copilăriei noastre. Joseph Campbell spune că „Imaginile mitului sunt reflecții ale potențialităților spirituale ale fiecăruia dintre noi. Contemplându-le, trezim în viețile noastre puterile lor". Un alt exemplu din copilărie este povestea sabiei înfipte în piatră, Excalibur, care ne spune că puterea spirituală este ascunsă în întuneric și poate fi eliberată cu ușurință, dacă este destinul nostru să o eliberăm. Înzestrarea deosebită aparține numai aceluia care își găsește locul în *această* poveste: numai Arthur poate elibera Excaliburul, nu cavaleri având alte descendențe sau feți-frumoși din alte basme. Povestea noastră personală este un loc de naștere apt pentru transformare.

Arthur poate să scoată sabia numai la momentul potrivit. Cu siguranță, o caracteristică esențială a harului divin este sincronizarea, corolarul sincronicității. Puiul de găină nu poate ieși din găoace până când ciocul său nu este suficient de tare pentru a o sparge. Numai atunci, efortul său de a bate în coaja găoacei îi va aduce eliberarea. Sincronizarea este har divin și sincronicitate prin aceea că provizia de hrană din ou se sfârșește exact în momentul în care puiul este gata să iasă. Și aceasta este o metaforă a muncii îndeplinite și a harului divin perfect pe care îl primim, astfel încât truda noastră să fie eficientă.

Sincronizarea reprezintă, de asemenea, ritmare. Bebelușii își ritmează nașterea dacă acest proces nu este accelerat, caz în care suferă o traumă la naștere, întrucât nu-și pot urmări propria

experiență — nu pot simți coerența ei. Respectul pe care îl acordăm sincronizării noastre ne permite să ne descoperim pe noi înșine și să prelucrăm evenimentele vieții noastre. Așa devenim conștienți și obținem un sentiment al puterii personale.

De obicei, harul divin pătrunde în povestea eroului atunci când a sosit momentul ca eroul să-și recunoască inadecvarea. Aceasta este tema dezmembrării; suntem fragmentați. Spre noi vine o forță care ne poartă dincolo de propriile noastre limite și ne îmbogățește, adică ne întregește. O poveste eroică pare să solicite acțiune constantă, însă în faza de luptă există întotdeauna o perioadă de captivitate, o pauză care permite altor forțe să intre în joc. Robin Hood recurge la acțiune, dar apoi este înlănțuit până când primește ajutorul domniței Marian. Chiar și temnița, adică vidul, face parte din drum.

Rememorăm ceea ce credem că sunt anii noștri pierduți, inconștienți. Au semnificat ei, poate, creșterea aluatului, întunericul necesar? Au fost ei pauza necesară, ca aceea dinaintea ultimului foc de artificii? Aceasta este o metaforă potrivită, întrucât ceea ce este o pauză pentru noi, cei care privim din afară, reprezintă o etapă de muncă pentru pirotehnistul ale cărui acțiuni nu le vedem, dar suntem uimiți de rezultatul lor.

Harul divin își mai poate face apariția și atunci când se întâmplă ca eroul să nu reușească să realizeze sarcina trasată. Aceasta este o metaforă a felului în care psihicul este uneori inconștient de puterile sale. Un exemplu este incapacitatea fetei morarului de a transforma paiele în aur, în *Sălățica* (*Rumplestiltskin*) sau eșecul lui Psyche de a sorta diversele semințe oferite de Afrodita, în mitologia greacă. Eul este slab întrucât sinele nu este pregătit sau este adormit. Harul divin este echivalent cu trezirea puterilor ascunse. O parte justificată a luptei eroice este înfrânarea. Uneori, sarcina constă în a te ascunde sau a dormi. Treaba eului este, pur și simplu, de a sta, de a fi dus legat la ochi sau de a fi vrăjit. Printre exemple se numără Jack aflat în dulapul de bucătărie al soției căpcăunului, Albă-ca-Zăpada în sicriul ei de cleștar, Iisus în mor-

mântul lui, Dorothy adormită printre maci și Iosif, aflat în temnița faraonului. Acesta nu este timp pierdut, ci tocmai acea etapă de clocot ușor, necesară pentru ca supa să fie gata. Este, totodată, coca lăsată la dospit ferită de lumină, la fel ca visul în care se desfășoară travaliul psihologic și spiritual, în timp ce noi rămânem inconștienți.

Ne temem să vizităm partea îndepărtată a eului, unde controlul dispare și acțiunea devine ineficientă. Pauzele liniștite par amenințătoare, plictisitoare sau lipsite de goana după adrenalină cu care ne-am obișnuit sau de care suntem dependenți. Ne temem că, în lipsa unei stimulări impresionante, rămânem fără poveste, fără identitate. Totuși, pauza dintre desfășurările intrigii este cel mai bun moment pentru apariția minunilor. Această pauză este atenție senină. „Stai nemișcat și cunoaște." În același timp, auzim o chemare la mobilizare: „Fii iute, sufletul meu... bucurați-vă, picioarele mele!" Aceste îndemnuri par contradictorii, însă numai pentru intelectul liniar. În lumea psihicului, ele combină cu abilitate faze aparent opuse, însă cu adevărat legitime ale travaliului nostru. Rezultatul unei astfel de amalgamări în ființa noastră este curcubeul interior, care, cu nuanțele sale strălucitoare și sumbre, înfățișează întregul spectru al luminii.

> Cheia celei mai profunde fericiri a noastre este schimbarea perspectivei asupra locului în care o putem găsi.
>
> SHARON SALZBERG, *Bunătate*

CÂND MOMENTUL NU ESTE POTRIVIT

> În timp ce stăteam acolo, rumânând asupra lumii vechi, necunoscute, m-am gândit la uimirea lui Gatsby

> când a observat pentru prima oară farul de la capătul cheiului lui Daisy... El nu știa atunci că acesta se afla deja în spatele lui.
>
> F. Scott Fitzgerald, *Marele Gatsby*

Asincronicitatea este opusul sincronicității. Între coordonarea evenimentelor sau a șanselor și siguranță, creativitate sau rezultate pozitive există un dezechilibru. Lucrurile nu funcționează pentru că nu a sosit momentul. Putem conștientiza, atunci, printr-o serie de coincidențe negative, că nu este timpul să ne asumăm riscuri. Nimic nu merge; ușile se tot închid; apar obstacole care nu sunt provocări, ci blocaje. Dacă ne opunem, intrăm într-un război al nervilor, în care suntem obligați să ne supunem legilor rezultatelor care se împuținează.

La finalul *Regelui Lear*, Ducele de Albany se oferă să-și împartă autoritatea cu Kent și Edgar, însă ambii refuză:

KENT: „Plec în curând, sire/Stăpânul meu mă cheamă; sunt nevoit să refuz."
EDGAR: „Trebuie să ne supunem apăsării acestei triste vremi..."

Ambele personaje își apreciază corect momentul. A citi printre rânduri este adesea o modalitate de a descrie respectul față de asincronicitate. A accepta inevitabilul schimbării și al finalurilor ne ajută să conștientizăm că timpul nostru este aproape de sfârșit și suntem pregătiți pentru noi alegeri, în alte părți. Trebuie să ne exersăm urechea, pentru a fi capabili să distingem sunetul deșteptătorului de pașii de dans. Putem smulge smochinele din pom la începutul verii, doar pentru a descoperi că nu sunt gustoase. Mesajul lipsei de dulceață este „mai târziu, nu acum". La sfârșitul verii sau la început de toamnă smochinele vor cădea cu ușurință, fără cel mai mic efort, adică dulceața lor va fi sincronistică.

Asincronicitatea constituie, de asemenea, o provocare pentru mentalitatea de tipul „mica locomotivă capabilă“[12] sau „orice om poate ajunge președinte“, care acaparează eul (sau, în cele din urmă, îl debilitează) și pe care este posibil s-o fi moștenit din sistemul public de învățământ. Pericolul constă în absolutizarea acelor mesaje astfel încât eforturile mari să devină singurul plan acceptabil. Este adevărat, uneori efortul este indicat. Totuși, sunt momente când renunțarea temporară sau definitivă este necesară. Nu am fost sortiți să câștigăm tot timpul; învățăm și din pierderi, așa că obținem această ocazie. Când suntem în armonie cu universul, primim mesaje prin intermediul sincronicității, al viselor și al imaginilor interioare, care dezvăluie calea adecvată. Aceasta nu va fi bazată pe sentințe, ci pe preponderența mesajelor care indică spre un anumit drum.

În relații, asincronicitatea apare în diverse feluri. Se manifestă sub forma nepotrivirii și incompatibilității unor parteneri. Se revelează prin jocuri frustrante ale intimității și distanțării între parteneri: eu mă apropii când tu te retragi și invers. Putem persista în aceleași atitudini ce se dovedesc disfuncționale oricât ne-am strădui. Putem rămâne într-o relație care nu merge, orice am face pentru aceasta. Asincronicitatea poate apărea într-o relație atunci când unul dintre parteneri se teme atât de mult de abandon, încât se agață în permanență, în timp ce celălalt se simte sufocat și se îndepărtează și mai mult.

Uneori, sincronicitatea și asincronicitatea apar simultan în direcții contradictorii. La finalul piesei *Romeo și Julieta*, descoperim că asincronicitatea manifestată în cazul tânărului cuplu reprezintă sincronicitate pentru familiile celor doi. Un sfârșit crud pentru Romeo și Julieta duce la reconcilierea celorlalți membri ai familiei. Astfel de întredeschideri apar în propriile

[12] *Little Engine That Could*, în original — poveste pentru copii apărută în Statele Unite ale Americii în anul 1957, reeditată apoi, cu ușoare modificări, în anul 1976. *(N.t.)*

noastre vieți, mai ales în relații. Suportăm durerea fără vreo posibilitate de schimbare și când, în cele din urmă, credem în dreptul nostru la fericire și mergem mai departe, durerea devine o cale spre creșterea personală.

A fi atent este prima condiție pentru descoperirea asincronicității. A doua este renunțarea la credința eului inflaționat, potrivit căreia „trebuie să fie așa cum doresc eu" sau la aceea că „există o singură cale". Nu pot forța un fluture să iasă înainte de a sosi momentul. Nu pot să desfac petalele bobocului de trandafir pentru a-l face să arate ca și cum ar fi înflorit.

A UTILIZA TIMPUL

1. Gândește-te cât timp ți-a luat pentru a rezolva problemele importante din viața ta, pentru a găsi soluții întrebărilor esențiale, chiar pentru a cunoaște întrebările. Gândește-te cât timp ți-a trebuit pentru a întâlni oamenii care te-au învățat ce aveai nevoie să știi, mai ales în relații. Cum îți respecți sau îți nesocotești acum sincronizarea? Îi permiți timpului să-și urmeze cursul și-ți păstrezi răbdarea în timp ce, totodată, treci la acțiune atunci când este momentul potrivit? Alege un exemplu și exersează acest amestec de mișcare și pauză. Baletul clasic folosește exact această alternare.
2. Sincronizarea noastră se respectă fierbând la foc mocnit. Iată testul timpului în alegerile importante: a-ți dori ceva 30 de zile în șir înainte de a fi convins că ți-l dorești cu adevărat. Cum s-ar fi schimbat viața ta dacă ai fi zăbovit asupra tuturor deciziilor importante în felul acesta? Te poți dedica astăzi unui astfel de plan? Sincronizarea celorlalți poate fi complet diferită de a ta, ceea ce-ți poate provoca frustrare. Îți dorești în mod deosebit ca aceia pe care îi iubești să progreseze și să aibă

succes. Uneori încerci să-i determini să avanseze mai rapid decât aleg ei. Respectul față de ceilalți înseamnă a respecta faptul că sunt pregătiți sau nepregătiți. Când cineva pare că este gata și alege să nu meargă mai departe, nu este adecvat să-l forțăm sau să-l îmboldim, ci să ne întristăm și să acceptăm. O atitudine de încurajare blândă, oferirea informației o singură dată și apoi adoptarea unei politici de „neimplicare" pot fi cele mai utile. Poți aplica cele de mai sus oricărei relații din viața ta actuală?

3. Analizând asincronicitatea din viața ta de acum, observi că nimic nu merge sau nimic nu este la locul lui și ai eșec după eșec? A-ți da toată silința este o regulă eficientă. Dar când tragi linia și spui: „Ajunge. Este momentul să renunț și să merg mai departe"? Nu există o metodă infailibilă de a ști dacă este mai bine să continui sau să renunți și să mergi mai departe. Aceste criterii ale asincronicității pot fi utile.

   Renunță dacă eforturile tale:

   Te secătuiesc și îți distrug stima de sine.
   Devin periculoase sau intruzive față de alții.
   Par forțate — merg împotriva curentului.
   Dau din ce în ce mai puține rezultate.
   Se întorc mereu împotriva ta.
   Te împiedică să încerci o alternativă complet nouă, care te așteaptă în altă parte.
   Par anacronice — nu mai sunt potrivite cu vârsta ta sau cu nivelul tău de conștiință.
   Sunt bazate pe mesaje din copilărie — cum ar trebui să reușești sau să fii puternic sau slab, indiferent de situație.
   Contrazic mesajul clar al cuiva care îți spune „nu" prin orice modalitate posibilă, în timp ce tu insiști să ți se răspundă „da".
   Sunt bazate pe speranțe mai degrabă decât pe fapte.

Folosește criteriile de mai sus pentru a reflecta asupra străduințelor tale de a realiza un anumit lucru: ce încerci să faci din copii, partenerul, prietenii, părinții sau colegii de serviciu? În ce încerci să te transformi pe tine însuți? Ce te trudești să realizezi, fără a obține vreun rezultat? Este vorba despre încăpățânare sau de un efort inteligent? Cere părerea unei persoane în care ai încredere.

Asincronicitatea este adesea neobservată. Totuși, a părăsi scena elegant și la momentul potrivit este un act de demnitate. Iată câteva indicii care ne anunță când este timpul să renunțăm:

Dau mult mai mult decât primesc.
Întreprind din ce în ce mai mult, însă succesul se arată tot mai puțin.
Simt că renunț la ceva, în loc să ofer și să primesc.
Stresul generat de menținerea situației actuale îmi afectează sănătatea.
Chiar și activitatea pe care altă dată o realizam cu plăcere — și pe care pot să o fac bine — este acum lipsită de interes, fadă și inconfortabilă.
Nu mai sunt eficient.
Fericirea și entuziasmul meu au dispărut.
Nu mai am idei creative și nici măcar nu mai găsesc alternative.
Fac atât de multe, de atâta timp și am prea puțină mulțumire.
Mă străduiesc să schimb lucrurile, dar nimic nu se îmbunătățește.
Lucrurile continuă să meargă rău și nu sunt niciodată așa cum ar trebui, oricât de mult efort aș depune.
Îmi dau seama că eu sunt mereu cel care se sacrifică.
Se repetă întruna același scenariu ineficient.
Banii sau prestigiul au devenit principala sau unica mea motivație de a rămâne.
Nu merg mai departe fiindcă mi-e teamă să risc o schimbare.

Nu văd nicio alternativă la ceea ce am.
Mă îndoiesc că voi găsi vreodată ceva mai bun decât acum.
Nicio forță benefică nu mi-a venit în ajutor pentru a mă încuraja să rămân.

Regăsesc aceste situații în slujba, relația, angajamentele mele etc.? Dacă da, care este planul de schimbare pe care poate că știu exact cum să-l implementez, dar nu acționez? Fă un pas mic în acea direcție și încă unul mâine sau săptămâna viitoare. Dacă ți se pare extrem de dificil să te mobilizezi singur, poți solicita ajutorul unei persoane de încredere sau poți începe o psihoterapie. Nu ne putem asuma întregul efort, altfel de ce ne-am mai fi născut printre oameni?

Capitolul 5
Soartă sau destin?

DESTINUL NOSTRU ÎMPLINIT

> Suntem atrași de soartă spre destinul spre care refuzăm să mergem cu fruntea sus.
>
> **Carl Jung**

Adesea, soarta permite unui viitor să se înfiripe fără a ține cont de așteptările, planurile sau disponibilitatea noastră. Soarta prepară cu abilitate alegerile pe care le facem în viață, la fel cum puștii sunt gătiți cu atenție în prima lor zi de școală: pieptănați, lustruiți, apretați, îmbrăcați cu haine noi și strălucitori. Așa suntem pregătiți pentru lecțiile noastre de viață.

Vechii greci foloseau o personificare pentru soartă: cele trei surori torcătoare, care hotărau, pentru fiecare persoană, lungimea firului vieții, al iubirii și al puterii. Lachesis controla lungimea firului; Clothos învârtea roata, iar Atropos tăia firul atunci când sosea momentul sfârșitului. Aceasta este o metaforă a prezenței unei forțe sau puteri transcendente care dispune ceea ce eul propune. Fiecare proiect, viață, relație, legătură de putere, consolare, suferință etc. are propria sa întindere. Există sentimentul a ceva „mai mare" decât mine însumi, care funcționează împotriva controlului meu. Acest plan este *soarta* mea când sunt la mila lui, adică

prins fără apărare, agățându-mă cu ghearele și cu unghiile, îndreptând pumnul spre cer. Este *destinul* meu atunci când aleg să mă implic conștient și să cooperez — deși nu este nimic rău în încercarea de a peria și linguși ursitoarele pentru ceva timp în plus! Sincronicitatea este aceea care îmi arată încotro se îndreaptă firul, cât de lung este și cine sau ce din viața mea îl toarce în acel moment.

Apogeul sincronicității îl constituie aptitudinea sa de a ne revela destinul, care poate însemna, pur și simplu, povestea noastră de viață sau poate avea orizontul mai extins la care ne referim în această carte. Atunci, destinul poate fi proiectul evolutiv al întregului univers, întrucât se împlinește în manifestarea zilnică a vieții unice a fiecăruia dintre noi. „Viața este o străduință pentru a reuși să devenim în fapt ceea ce suntem proiectați să fim.. Prin liberul nostru arbitru putem să realizăm sau nu proiectul vital care suntem, dar pe care nu îl putem schimba sau prescurta“, scria filosoful José Ortega y Gasset.

Ceea ce refuzăm să primim în conștiință revine spre noi sub forma sorții. Ne lovește din afară, atunci când refuzăm să acordăm atenție chemărilor interioare. Iată de ce este important pentru noi din punct de vedere spiritual să încheiem un acord durabil cu universul, care nu poate fi decât un „Da“ necondiționat spus vieții așa cum este. Atenția acordată sincronicității ne ajută să ne alăturăm conștient revelării a ceea ce este. Termenul „schiță“, folosit de Ortega y Gasset, ne amintește de elementul artistic prezent în revelație.

Așa cum am văzut mai sus, există o sincronicitate durabilă în legătura dintre talentele sau darurile noastre înnăscute și munca noastră de o viață. Talentele noastre ne aduc fericirea, atunci când le punem în practică. Când fericirea și talentul se împletesc, ne descoperim vocația și putem trăi din propria muncă. În plus, în cariera noastră întâlnim alți oameni cu înclinații și pasiuni asemănătoare, iar printre ei putem găsi colegi, prieteni sau parteneri pe viață. Totul conlucrează sincronic, astfel încât ceea ce am fost

dintotdeauna modelează ceea ce suntem și vom fi, într-o continuitate plină de bucurie și succes. Sincronicitatea își atinge scopul atunci când ne simțim recunoscători pentru harul divin cu care s-a desfășurat totul și simțim o lărgire a conștiinței spirituale.

Obținem un sentiment de împlinire mai ales atunci când observăm că, prin munca noastră, familia și umanitatea au de câștigat în vreun fel. Iată cum pasiunile cu care ne-am născut ne conduc spre destinul nostru. „Munca mea este cea a unei ființe colective și poartă numele lui Goethe", scria Goethe. Prin travaliul nostru cu noi înșine devenim suficient de sănătoși pentru a depăși recompensele imediate, astfel încât să ne aducem contribuția în lume. De aceea, compasiunea este întotdeauna un element esențial al spiritualității. „Individuația nu izolează individul de lume, ci aduce lumea în individ", spune Jung.

Există sincronicitate în faptul că această „generație" a anului 2007[13] — fiecare persoană de pe glob astăzi — cuprinde membri care, luați împreună, au tot ceea ce lumea necesită pentru a evolua complet. Unii dintre colegii noștri sunt modele și eroi, iar alții sunt nemernici și pungași. Unii primesc note maxime pentru ceea ce fac, iar alții eșuează. Unii își iubesc locul de baștină, iar alții încearcă să-l distrugă. Ca membru al acestei generații, am o contribuție unică, pe care nimeni în afară de mine nu o poate aduce. Sunt un participant indispensabil la vasta desfășurare și protejare a lumii mele. Printre persoanele care trăiesc în acest an, există o combinație amplă și precisă de ingrediente și forțe capabile să hrănească lumea de astăzi. Aceasta se va opune celor aflați de partea întunecată. Cum mă pot îndoi că am un rol de jucat în acest arc al totalității, care se deplasează într-o sincronizare perfectă spre eternul început? Ceilalți oameni aflați acum în viața mea și pe planetă au venit pentru a primi darurile mele. Ei sunt, de asemenea, forțe aliate în procesul meu de autodescoperire. Pentru a ne împlini, avem nevoie de o resursă mai cuprinzătoare decât

[13] În ediția originală, cartea a apărut în anul 2007. (*N.t.*)

propria ființă sau familie. Această aliniere a scopurilor personale și universale este un frumos exemplu al acțiunii împletite a sincronicității și a destinului. Dorințele mărețe din inimile noastre sunt dorința dealurilor veșnice ale pământului.

Faptul că lumea a avut întotdeauna, aici și acum, exact acele resurse umane necesare pentru a-și continua evoluția în conformitate cu epoca traversată, este, astfel, unul sincronistic. Natura participă la aceeași sincronicitate prin tendințele sale periodice de creștere și schimbare, atât în ceea ce privește clima, cât și speciile. Natura organizează o eră glaciară și o eră temperată ținând cont de cerințele globale ale evoluției. Eu mă aflu aici la momentul potrivit — și tocmai la timp — pentru a-mi aduce contribuția și natura este alături de mine, oferindu-mi tocmai acele condiții care să-mi susțină demersul. Și la fel sunt toți oamenii din viața mea, atât cei de acum, cât și cei din trecut.

Iona este arhetipul biblic al refuzului propriului destin. Întrucât era nevoie de el ca profet, refuzul său de a-și asculta chemarea nu a fost luat în considerare de Yahve. El a fost înghițit de o balenă și forțat, prin urmare, să își înghită mândria. Jung a scris cu înțelepciune: „Ne aflăm destinul tocmai pe drumul pe care îl alegem pentru a-l evita".

De-a-lungul vieții există, de asemenea, momente în care ne sunt permise refuzurile și atunci „un mare prinț în temniță zace", precum spune poetul John Donne. Cea mai mare dintre tragediile umane este aceea de a fi deturnați de la destinul nostru, pierzându-ne puterea de a ne activa potențialul din cauza unor ani întregi de blocaje, lene, adicții sau relații abuzive, nefuncționale sau epuizante și sufocante. Prin urmare, este posibil ca un uriaș potențial să se risipească în noi, iar nimeni să nu facă nimic pentru a opri disoluția. Lumea va sta deoparte în timp ce noi dăm cu piciorul norocului. Noi vom sta deoparte în timp ce ne zădărnicim potențialul. Nimic nu ne garantează că și pentru noi va apărea o balenă, așa cum s-a întâmplat pentru Iona sau o tornadă, ca în cazul lui Dorothy. Provocarea este aceea de a ne găsi destinul exact în ceea

ce refuzăm să ne angajăm. Nu este o sarcină ușoară. Este greu să ne oprim și să privim în timp ce alergăm în direcția opusă. *Oare adevăratul meu destin este scrijelit pe un pergament, răsucit și introdus într-o sticlă și apoi aruncat în mare, astfel încât să fie găsit mult după ce eu nu voi mai fi?*

O parte a dificultății noastre de a descoperi cine suntem și ce ne este menit să fim provine din comenzile și imperativele toxice pe care le-am introiectat. Am auzit sau am absorbit perspectivele părinților noștri și ale altora, care ne-au întrerupt propria dezvoltare. Este posibil ca acestea să fi luat forma mesajelor verbale care ne negau puterea, a convingerilor care ne minimalizau sau ne inhibau, precum imaginea a ceea ce un bărbat sau o femeie *ar trebui* să fie. Aceste trei forme de reziduuri ale copilăriei ne pot polua acum psihicul, astfel încât să ne împiedice deplasarea liberă spre destinul nostru personal. Ele sunt mituri generalizate, care nu își găsesc locul în realitatea noastră actuală. Ele trebuie examinate și îndepărtate dacă nu ne mai servesc, dacă ne slăbesc sau ne secătuiesc puterea. Numai acele mesaje, convingeri și imagini care ne însuflețesc potențialul și îl eliberează trebuie apreciate și păstrate. Obediența față de mesajele, convingerile și imaginile autosabotoare ne refuză șansa de a fi cine suntem. Într-o astfel de obediență, nu ne putem iubi pe noi înșine, deziderat din a cărui realizare face parte trăirea propriului destin. „De cine ascult?“

Experiențele de viață și alegerile noastre pot fi organizate printr-un sistem de credințe bazat pe deznădejde. „Sunt sortit să pierd“, „Nimic din ceea ce fac nu va reuși“, „Niciodată nu voi fi suficient de bun.“ Aceste autonegări nu provin din sinele nostru real, ci constituie o încărcătură străină care este posibil să fi fost introdusă în psihicul nostru din cea mai fragedă pruncie. Poate că, înainte ca noi să putem discerne, temerile și convingerile cele mai crunte ale părinților noștri au devenit pentru noi o astfel de povară interioară. Pentru a menține legătura crucial necesară cu părinții noștri, a trebuit să-i însoțim în deznădejdea privitoare la noi/ei înșiși. Aceasta s-a întâmplat cu prețul scump al experienței perso-

nale a lumii, purtând propria marcă de autenticitate. Licăriri optimiste, semne încurajatoare, perspective pline de speranță și chiar cuvinte amabile sau complimente eșuează. Ele nimeresc pe nisipul mișcător al neîncrederii și al respingerii automate.

Deznădejdea este iluzia potrivit căreia condiția și acțiunile noastre sunt determinate de o soartă inexorabilă. Sincronicitatea ne spune că nu există o astfel de soartă inexorabilă. Alternativele continuă să se arate, iar drumurile să se deschidă, până în al unsprezecelea ceas al vieții. Chiar dacă pe drumul nostru apare regretul unui final, următorul pas ne îndeamnă să mergem mai departe. Chiar dacă ne-a venit sfârșitul, nu mai suntem oare capabili să salutăm apusul soarelui cu demnitate, calm și serenitate profund mulțumită?

În filmul *Mr. Holland's Opus* (*Opera domnului Holland*), personajul principal era un profesor de muzică talentat, care ajutase mulți tineri să-și realizeze potențialul. Domnul Holland era un profesor înnăscut, dar uneori se întrista, pentru că își dorea din tot sufletul să dirijeze o orchestră simfonică. Unii oameni pot avea un succes deosebit, părând că și-au atins ținta destinului într-o carieră și, dintr-odată, să-și dorească altceva. Nu există garanții în lumea enigmatică a sinelui. Descoperim că nu suntem noi cei care decidem cum ne va fi sau cum ne-a fost. Ne dăm seama că nici dorințele, nici chiar alegerile sau reușitele noastre nu ne dau vreo informație despre adevăratul nostru destin. Este un mister al sincronicității faptul că viața/destinul se desfășoară în favoarea unora și nu a celorlalți. Puterea sincronicității merge dincolo de voința eului, un alt mod de a spune că este un har divin cu o voință proprie.

Se ridică întrebarea: cum sunt eu responsabil dacă lucrurile mi se întâmplă dincolo de controlul sau de voința mea? În *Iliada*, aceasta primește un răspuns aparent contradictoriu: Agamemnon stârnește mânia lui Ahile, răpindu-i sclava. Mai târziu, Agamemnon îi spune lui Ahile: „De vreme ce destinul mi-a făcut acest lucru, îți voi oferi o răscumpărare". „Ceea ce s-a întâmplat a fost

mâna lui Zeus", adaugă Ahile. Deși amândoi consideră soarta/zeul responsabile pentru ce s-a întâmplat, este de remarcat faptul că Agamemnon va trebui să plătească. Poate că nu declanșăm noi „ceea ce este", dar suntem responsabili pentru felul în care gestionăm situația.

Într-o persoană iluminată nu apare niciun conflict între ceea ce se întâmplă și alegerea umană, deoarece întotdeauna există o coincidență, o aliniere a voinței sale personale cu aceea a universului. Aceasta se exprimă printr-un „Da" necondiționat în fața a ceea ce este. Prin acel „Da", eu sunt întruparea legilor și a armoniilor naturii. Shakespeare o declară cu atâta profunzime, în monologul din *Negustătorul din Veneția*, la care tot revenim: „Suava-i armonie se potrivește cu tăcerea nopții... Aceeași armonie stăpânește și sufletul nemuritor".[14]

CUM SĂ AFLĂM CE DORIM

1. Iată câteva sugestii care ți-ar putea fi de folos pentru a-ți descoperi și accepta propria realitate și, prin urmare, pentru a te orienta către împlinirea propriului destin. Urmându-le, ai putea afla cine ești cu adevărat, ceea ce-ți va permite, apoi, să acționezi sănătos pe baza celor descoperite.
   - Destăinuie-ți sentimentele persoanelor apropiate, precum și ce simți în relație cu ele, oricât de stânjenitor ar putea fi.
   - Dacă este necesar, permite-ți să te refugiezi de o problemă chinuitoare suficient timp pentru a-ți reorganiza puterile. Apoi, întoarce-te și înfrunt-o cu un sentiment al forței personale.

[14] W. Shakespeare, *Negustătorul din Veneția*, București, Adevărul Holding, 2009, p. 653. (*N.t.*)

- Oprește-te pentru a reține fiecare sentiment, îngrijește-l și permite-i să se desfășoare pe de-a-ntregul în interiorul tău. Distragerile și evitările nu fac decât să te ascundă de tine însuți. În primii ani de viață am învățat să trecem peste adevăratele noastre sentimente, pentru „a nu-i răni" pe ceilalți. Această metodă, „oprește-te și îmbrățișează", contracarează acel sacrificiu de sine ce nu-și are rostul.
- Acceptă acest program în trei etape de gestionare a fricii: recunoaște-ți frica, dă-ți voie să o simți și apoi comportă-te ca și cum ea nu ar fi capabilă să te oprească sau să te conducă.

  Unele frici sunt obstacole în calea a ceea ce îți dorești cu adevărat. Alte frici constituie semnale că încerci ceva ce nu îți dorești. De exemplu, te poți teme să te implici în relația cu un partener. Dacă acea frică este un obstacol pe drumul propriei tale evoluții, aplică programul de mai sus pentru a-ți *satisface* trebuințele și dorințele reale. Dacă este un avertisment că nu ești făcut pentru o relație de lungă durată, ci numai pentru unele superficiale, consideră că teama este o *informație* despre adevăratele tale trebuințe și dorințe. Cum le poți deosebi? Pur și simplu, lasă istoria ta de viață să vorbească. Cum ai acționat cel mai frecvent în relațiile tale? Ce a funcționat de obicei? Frica este amplificată de izolare, claustrare și neputință. Acceptarea fricii reduce dimensiunile eului și pune capăt izolării întrucât, cu cât mai profund personal este un sentiment, cu atât mai convins poți fi că el este trăit și de alți tovarăși de drum.

2. Există o legătură între cunoașterea de sine și stima de sine. Gândește-te la următorii trei piloni ai stimei de sine și la cât de familiari îți sunt.

Primul: Adoptă un comportament cât mai iubitor față de fiecare.

Al doilea: Clădește-ți un sentiment al realizării, profitând la maximum de talentele și de potențialul tău. Pentru aceasta este

nevoie, de obicei, de disciplină și răbdare, întrucât efortul tău este îndreptat spre obținerea recomandărilor ce-ți vor da dreptul să practici activitatea care te poate împlini.

Al treilea: Acordă-ți libertatea de a acționa și de a trăi în conformitate cu cele mai profunde dorințe și trebuințe ale tale. Aceasta este secretul care te ajută să afli cine ești în realitate, eliberat de injoncțiunile și inhibițiile copilăriei. Iată câteva modalități de a descoperi care sunt adevăratele tale dorințe și trebuințe:

- Renunță la inhibiții și la obișnuințe și observă rezultatele.
- Spune adevărul despre tine însuți. Dezvăluirile despre sine duc la autocunoaștere.
- Obișnuiește-te să ceri ceea ce deja știi că dorești și, treptat, vei face solicitări mai profunde — ție și altora.
- Stabilește limite în cadrul relațiilor tale și vei afla multe despre tine și despre trebuințele tale reale. Într-o relație cu adevărat sănătoasă, nu trebuie să ascunzi, să negi sau să ucizi niciuna dintre trebuințele și dorințele tale cele mai profunde.
- Întreabă-te de fiecare dată înainte de a-ți asuma vreun risc: „Mă face fericit acest lucru, îmi aduce un sentiment de împlinire?“ Observă câte *da*-uri sau *nu*-uri urmează.
- Care dintre acțiunile tale decurge dintr-o alegere bucuroasă și care are la bază un sentiment de obligație sau o obișnuință? Hotărâre: „Nu voi face alegeri sau promisiuni care îmi refuză sau îmi ignoră adevăratele trebuințe și dorințe“.
- Privește în urmă. Povestea vieții tale îți spune mai multe despre tine însuți decât fantasmele legate de ceea ce-ți dorești să fi făcut sau să faci.
- Dacă acțiunile tale ar fi fost ghidate de cel mai înalt nivel al conștiinței, sănătății și spiritualității, în ce fel s-ar fi schimbat viața ta? Probabil că sensul schimbării relevă dorințele și trebuințele tale reale.
- Ceea ce admiri din tot sufletul la ceilalți ar putea fi ceea ce dorești — și, totodată, poți realiza.

- Ceea ce dorești copiilor tăi și celor mai buni prieteni s-ar putea să-ți spună ce dorești pentru tine.
- Gândește-te la elementele vieții tale actuale, de exemplu, relație, locuință, loc de muncă, prieteni, dietă etc. Asociază-le cu următorul spectru emoțional, pentru a vedea în ce măsură alegerile pe care le-ai făcut reflectă adevăratele tale dorințe. Treci de la neplăcere la indiferență, la interes, la entuziasm, la plăcere.
- Fă o listă cu temerile tale. În cazul fricii, reversul medaliei este o plăcere/un risc netrăit. Acolo se află sentimentele, dorințele și trebuințele noastre vitregite.
- Încotro te conduc visele și evenimentele sincronistice din viața ta?

Răspunde la fiecare din punctele listei de mai sus, observând ce sentimente, dorințe și trebuințe apar cel mai frecvent.

3. Reflectează asupra principalelor decizii pe care le-ai luat în viață: au avut la bază mesaje, credințe și imagini ale altora sau ale tale? Le-ai analizat conștient și apoi ai ales în mod deliberat? Porți cu tine mitul altcuiva, o prezență străină în interiorul tău? Scopul este acela de a te elibera de miturile false și autosabotoare. Realizează-l urmând acele căi care s-au dovedit oportune în cazul tău, adică te-au dus spre fericire și succes. Ce a declanșat eșecul? De care dintre aceste căi te-ai îndepărtat și pe care ai pășit?

   Destin provine din latină, având înțelesul „a decide". Este folosit cu următoarele sensuri: a stabili ora și locul unei bătălii, a hotărî să întreprinzi o acțiune, a fixa un termen de execuție, a numi pe cineva într-o funcție, a ținti cu o armă, a se logodi, a pune ochii pe ceva ce merită cumpărat, a acționa intenționat. Toate definițiile se referă la ceva deliberat și conștient, denotând că destinul nu ar fi ceva ce ne este impus, ci urmărit în mod conștient. Apleacă-te asupra poveștii tale de viață, observând trei căi prin care destinul pare să ți se fi întâmplat și trei căi prin care ai avut o contribuție la desfășurarea evenimente-

lor. Privește apoi cu mai multă atenție și găsește o similitudine între toate cele șase situații.
În acest moment este posibil să observi cum evenimentele sincronistice apar mai des în viața ta. Citind această carte și păstrându-ți atenția vie în ceea ce le privește, le poți atrage spre tine.

O POVESTE FATIDICĂ

Aceasta este o poveste, probabil apocrifă, abundând de evenimente sincronisice, despre un sfânt catolic din perioada medievală. Este un exemplu al felului în care soarta poate conduce spre destin, atunci când eul se smerește:

Julian, un tânăr din înalta nobilime, vâna într-o zi în adâncul pădurii când, dintr-odată, i-a ieșit în față un misterios cerb alb. Julian a rămas ca trăsnit când cerbul a început să vorbească: „Nu mă vei ucide pe mine, ci într-o zi îți vei ucide părinții!“ Profund tulburat și dorind din tot sufletul să evite o astfel de soartă, Julian a fugit chiar în acea noapte departe de casa părinților săi. După un drum lung și obositor, a ajuns într-un alt regat. Curând, măiestria sa în mânuirea armelor l-a făcut remarcat peste tot și, după un timp, a fost invitat să se alăture gărzii personale a regelui.

Regele nu a putut să nu recunoască destoinicia lui Julian în bătălie, onestitatea sa semeață, ținuta nobilă și chiar ciudata tristețe sfâșietoare care-i întuneca din când în când chipul și-l făcea să pară mai matur decât ai fi putut judeca după vârsta sa fragedă. Curând, regele l-a numit pe Julian cavaler, iar apoi i-a dăruit un castel și chiar mâna fiicei sale. Prințesa Catherine era frumoasă și cunoscută pentru pioșenia ei și bunătatea față de cei săraci. În noaptea nunții, Catherine și-a rugat soțul să-i dezvăluie obârșiile sale. Julian i-a vorbit cu sinceritate despre profeție și despre exilul

său autoimpus. Plină de compasiune, văzându-l astfel încătușat în superstiție și teamă, ea a sperat că va învăța să acorde încredere providenței Domnului.

Între timp, pe parcursul celor doi ani care trecuseră, părinții lui Julian, doborâți de durere și dezorientați de plecarea sa, au pornit să-l caute în toatele cele patru zări. Într-o noapte, în timp ce Julian vâna împreună cu oamenii lui, părinții săi, osteniți de drumul de peste zi, au ajuns la poarta castelului, fără să știe că aceea era locuința fiului lor. Prințesa Catherine i-a salutat pe străini și i-a poftit înăuntru. Întotdeauna era cumsecade cu pelerinii și drumeții care se opreau la ușa ei. Stând împreună lângă foc și bând bere de ghimbir, bătrânii i-au povestit prințesei despre lunga lor căutare. Pe când asculta, Catherine și-a dat seama că erau, într-adevăr, părinții soțului său! Ce surpriză minunată ar fi ca a doua zi dimineață să fie întâmpinați de Julian! Nemărturisindu-le încă nimic, le-a oferit patul ei nupțial și s-a dus la capelă să mulțumească pentru o asemenea sincronicitate.

În aceeași noapte, în timp ce își ridica cortul în pădure, Julian a auzit cum doi dintre oamenii lui vorbeau pe șoptite despre soția sa. Nedându-și seama de minciuna spuselor lor, potrivit cărora ea îi era necredincioasă și avea un amant, el și-a înșeuat calul și a gonit ca vântul spre castel, eul său jignit și inflaționat fierbând de răzbunare. Ajungând înainte de ivirea zorilor — pe când soția sa era ațipită în capelă — Julian a alergat cu răsuflarea tăiată spre dormitor, unde a văzut, într-adevăr, două siluete îmbrățișate sub pledul mătăsos. I-a ucis pe amândoi cu lovituri de sabie rapide și pline de ură, în timp ce urla de furie și indignare. Auzind zgomotul, Catherine a venit din capelă cu o torță, la lumina căreia li s-a dezvăluit amândurora rușinoasa și sângeroasa îndeplinire a sumbrei profeții a cerbului.

Julian și Catherine au jelit împreună și, drept penitență, și-au transformat castelul într-un spital pentru săraci. Șchiopii, bolnavii și săracii veneau din tot regatul pentru a beneficia de ospitalitatea lor iubitoare. Mulți și-au aflat alinarea din mâinile smeritei

și sincerei lor gazde care, astăzi, este Sfântul Julian, ocrotitorul hangiilor.

NU ESTE LOC PENTRU HAZARD

> În lumea semnificativă a psihicului, hazardul nu-și are locul.
>
> CARL JUNG

Hazardul este elementul imprevizibil, neașteptat, incontrolabil și necunoscut al evenimentelor, care ne surprinde în mod fericit sau ne șochează într-un mod nefericit. Nu are vreo cauză explicativă. Este un eveniment aleatoriu, care nu se bazează pe vreun model sau plan ce poate fi recunoscut. Totuși, psihanalistul Heinz Kohut se referea, probabil, la ceva care transcende hazardul, atunci când vorbea despre „puterea vindecătoare a ordinii întâmplătoare". Sincronicitatea ia aparițiile întâmplătoare și le asociază destinului nostru prin semnificația ce decurge din ele sau datorită lor. Aceasta este modalitatea prin care sincronicitatea se îndreaptă spre mize mai mari decât simplul hazard sau banalul noroc.

Hazardul sau norocul reprezintă o simplă coincidență, adică sincronizare. Sincronicitatea este o coincidență semnificativă, cu implicații asupra vieții, promotoare a destinului, plină de speranțe spirituale. Deși în manifestarea evenimentelor hazardul și sincronicitatea par identice, ele sunt complet diferite. Pentru ca hazardul să devină sincronicitate, este nevoie să conștientizăm proiectul mai cuprinzător care se desfășoară în fața noastră. Hazardul ni se întâmplă nouă; sincronicitatea se întâmplă în noi. Atunci când le întâmpinăm cu atenție, hazardul și norocul sunt însoțitorii sincronicității. Aceasta este o altă cale prin care se poate observa raportul necesar dintre sincronicitate și conștiință.

Hazardul sau norocul este cuvintul folosit adesea de cei care nu apreciază sau nu cred în conștiința spirituală. Unii oameni neagă complet realitatea nivelului spiritual sau transcendent, atribuind toate evenimentele vieții întâmplării sau norocului. Cu toate acestea, hazardul și norocul sunt, de fapt, transcendente, întrucât se manifestă în afara controlului sau efortului exercitat de către eu. Atunci, hazardul poate fi un termen simplist pentru sincronicitate, așa cum norocul este un termen simplist pentru harul divin. Există o cale de ieșire din lumea noastră muritoare, dar, din fericire, nu există cale de ieșire din lumea spirituală.

Acesta este contextul credinței fundamentate spiritual, potrivit căreia sincronicitatea este mai mult decât ceea ce se vede; în spatele aparentei accidentalități există o ordine, iar această ordine dorește să se manifeste. Această credință nu este în mod necesar o condiție a teismului. Chiar dacă nu aderi la conceptul tradițional de Dumnezeu individual, poți crede într-o ordine implicită a universului, care se manifestă în fiecare dintre noi pe căi unice. Obiectivul acestei calibrări ordonate a universului îl reprezintă armonia dintre omenire și natură, persoană și persoană, materie și spirit. *Ceva, nu știm ce, acționează, nu știm cum, în fiecare inimă — dar știm de ce: pentru a elibera în lumea existențială realitatea esențială a iubirii, înțelepciunii și vindecării.* Tao o exprimă astfel: „Ceva lipsit de formă și totuși complet exista înaintea cerului și a pământului. Cât de nemișcat! Cât de gol! De nimic dependent, neschimbător, omniprezent, fără greșeală... eu îl numesc semnificație". Acea semnificație este sincronicitate.

De fapt, întâmplarea și ordinea conlucrează. Un izbitor exemplu este proporția de bărbați și de femei din lume. Nu există o diferență majoră între numărul femeilor și cel al bărbaților — deși femeile sunt mai numeroase. Genul unui fetus ține de hazard, totuși există o altă forță care intervine pentru ca populația să fie egalizată echitabil. Aici funcționează legea probabilităților, numerele reflectând și chiar promovând ordinea în univers, prin corelarea sa cu hazardul.

Hazardul poate fi, pur și simplu, modul ludic al universului de a colabora cu noi la manifestarea propriului nostru destin. Astfel, sincronicitatea integrează iraționalul într-o procesiune evolutivă organizată. Provocarea este întotdeauna aceeași: a crede în proiectul semnificativ, în ciuda dispunerii aleatorii. Istoria a dovedit că noi, oamenii, putem fi de o ignoranță și distructivitate crase, dar și emoționant de responsivi și capabili de reparație. Probabil că această tensiune dintre manifestarea noastră existențială și proiectul nostru esențial a fost mai adecvat exprimată de Gandhi: „Observ că, după toate încercările sale de a se autodistruge, omenirea supraviețuiește și deduc, astfel, că omenirea este condusă de legea iubirii".

Cerul de orice ființă Cartea Destinului o tăinuie,
Toată, numai a prezentului pagină nu...
O, viitor cu blândețe începețoșat,
Fiecare putând colora cercul de Ceruri trasat:
Ce cu o privire egală, ca Dumnezeu al tuturor vede
Cum un erou piere și o vrabie cade,
Cum atomi sau sisteme în ruină sunt aruncate,
Cum explodează o himeră, ca și o lume.

ALEXANDER POPE, *Essay on Man*
(*Eseu asupra Omului*)

MODALITĂȚI DE PREDICȚIE

Este sincronicitatea o formă de superstiție? Superstiția este o credință irațională într-o legătură cauză/efect atunci când, de fapt, nu există niciuna, de exemplu convingerea că o pisică neagră care îți taie calea aduce ghinion. Sincronicitatea se bazează pe o semnificație ce depășește rațiunea, și nu pe o credință irațională. Superstiția este menținută prin necunoașterea legilor naturii sau

prin credința neîntemeiată în magie sau în pură întâmplare. Sincronicitatea este susținută printr-o înțelepciune de durată, privitoare la corelația dintre o coincidență și ceva spiritual subiacent. Ea apare, de exemplu, prin intermediul unor instrumente divinatorii precum *I Ching* sau cărțile de Tarot. Ineluctabil, o persoană alege hexagrama sau cartea care coincide cu situația sa. Această conexiune semnificativă se bazează pe credința că psihicul ne va conduce spre informația precisă de care avem nevoie, atunci când avem nevoie de ea.

I Ching este vechea „Carte a Schimbărilor" chinezească. Este o carte practică, spre care ne îndreptăm cu întrebări despre alegerile pe care le avem de făcut în viață și care se bazează în totalitate pe sincronicitate. Solicitantul aruncă tulpini de codița șoricelului sau monede pentru a determina ce capitol al cărții descrie exact, cu acuratețe, situația prin care trece. Filosofia pe care se bazează *I Ching* afirmă că întreaga istorie umană este guvernată de o singură lege, aceea a schimbării. Această tendință spre schimbare are o configurație. Sunt 64 de combinații de linii, dispuse sub forma unor hexagrame. Când alegerile pe care le facem se potrivesc cu aceste combinații, există armonie între noi și univers. Prin urmare, ne trăim destinul.

În această abordare chinezească a realității, centrul universului este reprezentat de centrul mutabilității. Deși acest centru este complet nemișcat, din el izvorăsc numeroasele și constantele schimbări pe care le vedem. Este construit la fel ca o mandală, o unitate care permite, generează și transcende dualitatea. *I Ching* se bazează pe credința potrivit căreia coincidența este instructivă și mâna cu care aruncăm monedele este psihicul care ne va conduce exact spre informația de care avem nevoie. Cartea/combinația de linii este o resursă a sufletului, fiindcă ea se adresează punctului în care conștientul și inconștientul se întâlnesc, o definiție a sufletului.

Jung considera că *I Ching* este cea mai bună exprimare a principiului sincronicității: „Mintea chinezului, așa cum am văzut-o

lucrând la *I Ching*, pare preocupată în exclusivitate de aspectul întâmplător al evenimentelor. Ceea ce numim coincidență pare a fi principala preocupare a acestei minți neobișnuite, iar cauzalitatea pe care noi o venerăm trece aproape neobservată. În timp ce mintea occidentală cerne, cântărește, selectează, clasifică, izolează cu atenție, în viziunea chinezească tabloul clipei cuprinde totul, până la cel mai mărunt și nesemnificativ detaliu, întrucât toate ingredientele alcătuiesc momentul observat".

Pachetul de Tarot cuprinde șaptezeci și opt de cărți: o Arcană Majoră formată din douăzeci și două de atuuri, printre care un joker/nebun, adică un spiriduș și o Arcană Minoră, cu cincizeci și șase de cărți împărțite în patru grupe — monede sau pentagrame, sceptre sau baghete, cupe și spade.

Cărțile Arcanei Majore corespund literelor alfabetului ebraic și descriu figuri, virtuți și metafore arhetipale și alchimice, care erau inițial menite să fie contemplate și studiate ca imagini ale totalității. În secolul al XVII-lea, au început să fie folosite ca semnificanți ai sorții umane. Iată ordinea în care apar cărțile în pachet: magicianul, marea preoteasă, împărăteasa, împăratul, marele preot, îndrăgostiții, faetonul, dreptatea, ermitul, roata norocului, forța, spânzuratul, moartea, echilibrul, diavolul, turnul lovit de fulger, stelele, luna, soarele, judecata, lumea și, în ultimul sau în primul rând, nebunul. Cărțile prezintă o ilustrare a drumului spre destin prin inițiere.

Grupele Arcanei Minore reprezintă, de asemenea, forțe arhetipale. Moneda reprezintă forțele materiale ale lumii, sceptrul, puterea autorității, cupa semnifică sacrificiul, iar spada, împărțirea dreptății. În fiecare grupă există un rege, o regină, un cavaler și un servitor (valet), reprezentând categoriile puterii pământești. Sceptrele reprezintă guvernarea; armata este semnificată prin săbii; preoțimea este indicată printr-o cupă; iar monedele sugerează interese intelectuale și estetice.

Primele douăsprezece cărți ale Arcanei Majore (de la zero la unsprezece) ne conduc pe calea solară: un mod de a fi activ, conștient,

masculin. Următoarele unsprezece cărți arată calea lunară: mistica pasivă, inconștientă, feminină. Fiecare imagine combină lumea interioară și cea exterioară în contextul experiențelor umane. Intenția Tarotului este de a prezenta o întreagă panoplie de posibilități arhetipale în fiecare ființă umană și de a-i arăta acesteia care este următoarea sau viitoarea mișcare pe drumul spre activarea acelor potențialități. Tarotul este, astfel, un album al imaginile noastre și fiecare dintre noi este pachetul complet.

Studiind coincidența directă și semnificativă dintre așezarea stelelor și amprenta lor asupra vieților noastre, astrologia reprezintă o altă sursă bogată de evenimente sincronistice. Într-o scrisoare adresată lui Freud în anul 1911, Jung scria: „Îndrăznesc să afirm că vom descoperi cândva în astrologie numeroase cunoștințe care au fost intuitiv proiectate asupra Cerurilor".

Mișcările și evenimentele mondiale, pe de o parte, și condițiile astrologice, pe de altă parte, corelează sincronistic. Planetele și constelațiile oglindesc și prezic mișcările sociale precum Renașterea sau războaiele mondiale. În astrologie există, de asemenea, sincronicitate personală, întrucât psihicul nostru este oglindit în cerul nopții nașterii și al parcursului vieții noastre. Inconștientul conține, într-adevăr, planete (zei) sub formă de arhetipuri. Totalitatea planetelor alcătuiește inconștientul, care este o feerie de figuri arhetipale ce ne sunt familiare prin toate poveștile pe care le-am citit și cu care am rezonat: Marte este eroul, Jupiter regele, Venus *anima*-sufletul feminin, Uranus *animus*-spiritul masculin, Saturn, tatăl și conservatorul, Mercur, spiridușul, Luna, persona, și Soarele, individuația. Trupul, inima și mintea corespund perechilor de zei. Trupul corespunde perechii făcute de Mercur și Venus; emoțiile corespund cuplului Marte–Jupiter; iar mintea corespunde asociației dintre Saturn și Uranus. „Și știu că fericirea mea atârnă de-o stea de bun augur,/ a cărei zodie de-aș ocoli-o, aș cădea pe veci", spune Shakespeare în *Furtuna*.

În Evul Mediu, Sfântul Albert cel Mare, inspirat de misticul persan Ibn Sina, spunea că, atunci când se află în stări de o mare

încărcătură emoțională și când un aspect astrologic favorabil coincide cu acestea, psihicul are puterea de a modifica materia și lucrurile exterioare. Pentru ca anul să se desăvârșească și natura să-și urmeze cursul este necesară interacțiunea tuturor semnelor. În același fel, comunitatea umană, pentru a fi un întreg, are nevoie de membri din toate semnele astrologice. Inițial, juriul era format din doisprezece oameni, fiecare aparținând unui semn astrologic diferit, pentru a asigura imparțialitatea judecății și luarea în calcul a tuturor posibilităților.

Zodiacul („cercul animalelor") conține douăsprezece simboluri care indică situația terestră atunci când soarele se află într-o anumită parte a cerului. Semnul Berbecului semnifică primăvara; Taurul, creșterea plantelor și împerecherea animalelor; Gemenii, proliferarea vieții într-un întreg natural. Cancerul, racul, indică faptul că fluidul vieții curge din abundență; Leul, puterea mândră a soarelui; Fecioara, recolta și sămânța pentru anul următor. Balanța, talerele aflate în echilibru; apar la echinocțiul de toamnă, care duce spre Scorpion, semnul morții. Săgetătorul este arcașul reflecției, întrucât privește înapoi în timp ce se îndreaptă spre solstițiul de iarnă; Capricornul, cu coada de pește și trupul de capră, reprezintă o tranziție de la vechi la nou pe măsură ce soarele se ridică din nou; Vărsătorul, cel care varsă apa, apare precum sezonul ploios iarna. Peștii, indicând creșterea energică, dar ascunsă sub apele pământului precedă Berbecul și liliacul care înflorește din nou.

Psihicul este, într-adevăr, precum un sistem solar: instincte, emoții și gânduri orbitează în jurul astrelor, al sinelui și al eului. Soarele reprezintă conștientul și luna, inconștientul. Ele sunt fețetele interioară și exterioară ale psihicului uman. Planetele sunt principii operaționale ale acțiunii, inimii și minții. Între cer și pământ există conexiuni bine definite: curgerea și coagularea sângelui corelează cu luna, la fel ca și mareele. „Precum sus, așa și jos" este expresia alchimică medievală care descrie această legătură. Uranus semnifică renunțarea la familiar pentru a îmbrățișa

noul. Astfel, este planeta care reprezintă sincronicitatea. Uranus este intervenția divină care introduce schimbări și răsturnări neașteptate, prin intermediul oamenilor și evenimentelor neobișnuite care apar pe drumul nostru. *Pot întâmpina neprevăzutul cu nimic altceva între el și mine decât spațiul?*

În introducerea acestei cărți citam cuvintele lui Shakespeare: „Privește firmamentul / Cu mici tipsii de aur pardosit!... Aceeași armonie stăpânește și sufletul nemuritor!" Psihicul uman conține toate stelele și planetele în chip de metafore ale potențialului nostru plenar. Ele nu sunt numai corpuri cerești, ci macrocosmosuri ale microcosmosului nostru individual. Suntem compuși din orbite și vibrațiile lor și răspundem la fiecare dintre ele. Răspundem deoarece suntem alcătuiți după imaginea lor. Cerul ne *oglindește*, iar noi suntem cu adevărat copii ai stelelor, reflecții terestre ale constelațiilor celeste. În Luca (10:20) se spune: „... ci vă bucurați că numele voastre sunt scrise în ceruri".

> Chemarea poate c-a împins ușor curentul care te purta în derivă spre un anume loc de pe mal. Privind înapoi, simți că aceasta a fost mâna sorții.
>
> James Hillman

Capitolul 6
Condiții și crize

PREMISELE VIEȚII UMANE

În cartea mea *The Five Things We Cannot Change and the Happiness We Find by Embracing Them* (*Cele cinci lucruri pe care nu le putem schimba și fericirea pe care o aflăm cuprinzându-le*) (Shambhala, 2005), prezint câteva premise ale vieții și modalitățile prin care ne putem raporta la ele. În acest capitol mă voi referi la acestea și nu numai, pentru a arăta cum se aplică în cazul sincronicității.

Condițiile existenței umane pot fi cuprinse cu acceptare sau înfruntate cu revoltă. Un adult sănătos acceptă condițiile atunci când este clar că ele sunt ireversibile. Totodată, când o condiție poate fi schimbată, el poate lupta să o schimbe. Harul divin ne dă înțelepciunea care ne ajută să hotărâm în cunoștință de cauză. În coloana centrală sunt enumerate premisele vieții, condițiile existenței noastre umane. În coloanele laterale observăm două răspunsuri posibile.

Răspuns adult	*Premise*	*Reacție copilărească*
Stau cu mine însumi, mă focalizez pe ceea ce este și sunt deschis la sprijinul care se poate ivi.	Sunt singur în fața marilor evenimente ale vieții, inclusiv a morții. Poate că am sprijin, dar nu există niciun salvator.	Îmi umplu singurătatea cu obiecte exterioare, astfel încât să nu o resimt complet sau aștept să apară un salvator.

Răspuns adult	*Premise*	*Reacție copilărească*
Mă adaptez etapelor normale: creștere, apogeu, declin, realiniere, renunțare.	Totul este tranzitoriu și schimbător. Nimic nu aduce o satisfacție permanentă.	Mă fixez: devenind dependent, agățându-mă, controlând. Fac tot posibilul pentru a opri trecerea timpului.
Îi permit să se manifeste, așa cum este ea.	Viața este imprevizibilă.	Caut refugii sigure și certitudini, încercând să construiesc diguri sau baraje.
Accept ceea ce nu poate fi schimbat; mă îngrijesc de ceea ce poate fi schimbat.	Suferința face parte din viață: nici viața materială, nici aceea emoțională nu sunt întotdeauna drepte.	Am dreptul la imunitate. Nu mi se aplică legea normei. Merit tratament special.
Accept faptul că lucrurile nu sunt întotdeauna drepte, în timp ce sprijin dreptatea.	Uneori vom fi confruntați cu mai mult decât putem suporta.	Credința potrivit căreia, mai devreme sau mai târziu, ce este rău va fi pedepsit și ce este bun își va primi răsplata mă alină.
Accept că unele lucruri îmi depășesc posibilitățile de acțiune.		Niciodată nu voi avea de luptat cu mai mult decât pot duce.

Acestea sunt nu numai condițiile existenței; ele sunt condițiile evoluției. Sunt condițiile necesare unei vieți umane trăite integru, având un scop și o semnificație. Ele ne transformă în personajele interesante care suntem; ele fac din povestea noastră umană un scenariu provocator. Acceptarea următoarelor condiții ale existenței poate contribui la evoluția noastră.

Numai singur îmi găsesc propriul drum. Numai împreună cu ceilalți învăț să cooperez, să accept și să ofer sprijin și să înțeleg limitele așteptărilor pe care le am din partea lor.

Numai într-o lume tranzitorie transcend timpul către eternitate.
Numai într-un univers imprevizibil depun tot efortul de care sunt capabil.
Numai prin suferință iau contact cu sursele forței mele interioare și pot manifesta compasiune.
Numai într-o lume în care nedreptatea mă poate dezarma mă lupt pentru dreptate prin orice mijloc posibil.
Numai atunci când mă confrunt cu lucruri care îmi depășesc puterile mă deschid spre harul divin și, astfel, îmi extind capacitățile.

Ceea ce ne este dat în viață a fost numit „blestemul lui Adam", voința lui Dumnezeu sau, pur și simplu, condiția umană. Datul este universal prin faptul că nimeni nu este scutit de el sau imun în fața lui și nu poate fi abolit. Noi, indivizii, nu suntem victime ale acestor condiții; ele reprezintă, pur și simplu, realitatea umană. A contempla acest fapt înseamnă a te întreba: „Sunt dispus să împărtășesc cu semenii mei nesiguranța și durerea?" Îmi pot trăi viața, așa cum scrie E.M. Forster în *Howard's End*, „nu ca o victimă sau ca un fanatic, ci precum un marinar care se uită cu privire egală atât largul mării spre care se îndreaptă, cât și țărmul pe care trebuie să-l părăsească"?

De fapt, acest dat este exact ceea ce avem nevoie pentru a fi și a deveni cine suntem. Realități deconcertante precum singurătatea, suferința celor drepți, durerea necesară pentru a crește etc. încetează a mai fi probleme atunci când spiritualitatea noastră are drept temelie încrederea stabilizatoare că aceste condiții slujesc evoluția personală. O astfel de încredere este calul de nădejde pe care, încălecându-l, reușim să supraviețuim perioadelor haotice ale vieții. Condițiile existenței sunt similare condițiilor atmosferice. Dacă locuiesc într-o casă cu acoperiș, pereți și temelie solide, pot supraviețui furtunilor. „Marea-i milostivă, deși atât de crâncenă", scrie Shakespeare în *Furtuna*.

Condițiile existenței noastre sunt forțe suportive pe calea spre împlinirea propriului destin. Întrucât fiecare dintre ele este asociată unei descoperiri, fiecare este un eveniment sincronistic: fără singurătate, nu aș fi descoperit niciodată cuprinzătoarea lume interioară a înțelepciunii și a puterii de vindecare. Dacă ceea ce văd și doresc nu ar fi fost temporar, nu aș fi privit niciodată dincolo de persoanele și de obiectele din viața mea sau prin ele, pentru a intra în legătură cu transcendentul. Dacă totul ar fi fost previzibil, ochii mei nu s-ar fi deschis în fața surprizelor, neașteptatului, șanselor neprevăzute. Elementul de surpriză prezent în sincronicitate este spiritul dionisiac, care ne asigură accesul la o energie vie ce transcende promisiunile înguste ale logicii restrictive. Fără suferință, nu mi-aș fi găsit niciodată resursele interioare, nu aș fi simțit niciodată durerea care îmi conferă profunzime și unicitate, nu mi-aș fi deschis niciodată inima spre compasiune. Dacă lucrurile ar fi fost întotdeauna drepte, nu aș fi fost motivat să recunosc umbra mea și a celorlalți și să tratez creativ relația cu ea. Iată cum ceea ce ne este dat poate fi ingredientul totalității și dar al harului divin.

Datorită sincronicității, putem da răspunsuri sănătoase, adaptate condițiilor cu care ne confruntăm. Avem lacrimi pentru a ne trăi durerea și zâmbete pentru a ne exprima bucuria. Avem izvoare interioare și resurse exterioare de hrană sufletească pentru a face față singurătății, disponibilitate pentru acceptare și pentru schimbare și trupuri capabile să suporte diversele stări de spirit, ale noastre și ale altora. Avem resurse spre care să ne întoarcem atunci când nu putem face față condițiilor și crizelor, putem chiar să fim distruși, pentru a renaște cândva.

Ne-am putea dori să fi existat un salvator care să ne elibereze de exigențele dure ale condiției noastre umane. Însă orice figură salvatoare care a apărut s-a supus condițiilor, nu le-a înlăturat. Nu ne putem aștepta la un Dumnezeu intervenționist, deși putem avea încredere că vor exista momente speciale, atunci când necazurile se vor abate asupra noastră, în care ne vom simți susținuți sau

protejați de forțe benefice. Unul dintre supraviețuitorii Holocaustului, Elie Wiesel, spune: „Nu există vreun Mesia, ci momente mesianice, în care alegem să ne pese și să ne umanizăm destinul". Noi suntem Mesia pentru noi înșine și pentru lume atunci când ne pasă, iar ceilalți sunt Mesia pentru noi când lor le pasă.

Religia este menită să răspundă premiselor existenței. Credința potrivit căreia experiența imediată, existențială nu reprezintă întreaga realitate aduce consolare. Religia poate fi folosită pentru a ne proteja de atacul frontal al condițiilor vieții, promițând revocarea în viața aceasta sau în următoarea. Un adult mânat de credință se îndreaptă spre providență și protecția divină nu pentru a fi la adăpost de condițiile vieții. El are încredere că, orice s-ar întâmpla, va continua să fie îmbrățișat de harul divin, în special de harul iubirii. În felul acesta providența este reală. O persoană credincioasă trebuie să se întrebe dacă urmărește mângâierea oferită de Dumnezeu sau pe Dumnezeul oricărei mângâieri, care adesea nu consolează, ci îi permite să se confrunte deschis și curajos cu premisele.

Budismul propune practica „participării bucuroase la necazurile lumii". Bhagavad Gita ne recomandă să devenim „egali în suferință și bucurie, întotdeauna mulțumiți". Iisus Hristos propune să credem în mângâierea dată de inima Sa. Sfântul Ignatius din Loyola pledează pentru întâmpinarea legilor ciclice ale vieții noastre cu „o sfântă indiferență" — nu o indiferență stoică, ci o detașare primitoare. Goethe remarcă: „Până când nu îți dai seama că trebuie să mori pentru a crește, ești un oaspete neliniștit pe pământul întunecat". Mircea Eliade adaugă, vorbind despre erou: „Legea vieții se manifestă în el, având consimțământul lui absolut". În mod similar, Hamlet îl numește pe Horatio „om / Pe care soarta lui l-a mulțumit / Lovindu-l fie, fie răsfățându-l".[15] Astfel, Shakespeare propune o atitudine de recunoștință față de premisele

[15] William Shakespeare, *Tragedia lui Hamlet Prinț de Danemarca* (trad. Vladimir Streinu), E.P.L., București, 1965, p. 179. (*N.t.*)

vieții. Jung propune, de asemenea, un ritual pentru confruntarea cu condițiile vieții. Ele pot fi îmbrățișate cu „un «Da» necondiționat pentru ceea ce este, fără proteste subiective, o acceptare a condițiilor existenței... o acceptare a propriei mele naturi, așa cum mi-a fost dat să fiu".

Adesea părem a ne teme de și a evita tocmai acele condiții care ne conferă sensibilitate și individualitate. Am uitat oare că Demetra, zeița vieții pe pământ și Persefona, măritată cu Hades, sunt mamă și fiică? Ele sunt metafore ale vieții și ale morții unite într-un singur proces ciclic. Am pierdut din vedere mitul vindecătorului rănit, acela care îndură finaluri, suferință și necazuri, aducând, astfel, întregire și seninătate?

Eul nostru trăiește experiența vieții prin cicluri de teamă și pofte în loc de a experimenta serii de renunțări și continuări. De fapt, credința în eul ca un refugiu este susținută de devotamentul nostru îndelungat față de drama fricii și a acaparării. Odată ce observăm aceasta, putem fi pregătiți pentru o schimbare eliberatoare. Începem prin a demasca felul în care ne raportăm la pericolele vieții prin obiceiuri care întăresc eul și care ne revalidează, pur și simplu, starea de frică și dorință. Fixarea într-o astfel de dramă nu este greșită sau păcătoasă. Este o eroare, întrucât nimic nu poate fi păstrat cu adevărat în această existență tranzitorie. Acea înclinație a noastră de a comite o atât de tristă greșeală poate duce la autocompasiune, un alt drum spre eliberarea de eu.

Odată ce realizăm că totul este trecător, nu este nimic de însușit, nimic de care să ne agățăm sau să controlăm și nu este nimeni care să se agațe. Dacă toate lucrurile sunt pieritoare, așa este și eul care le dorește. „Renunț la insistența mea de a controla și de a mă simți îndreptățit. Renunț la toate încercările de a-mi încuraja eul. Încetez de a mai folosi oamenii sau lucrurile pentru a pune capăt singurătății mele. Mă abțin de a mai fi atât de posesiv în relațiile mele. Renunț să mai apăr teritoriul eului meu, deschizându-mă, în schimb, spre domeniul spațios al iubirii, înțelepciunii și vinde-

cării". Așa renunțăm la premisele eului, pătrunzând în palate mai impunătoare.

Zenul oferă un răspuns interesant la condiția temporarității. Sunt utilizați doi termeni. *Danken* înseamnă a accepta că totul este pieritor și, prin urmare, acumularea este inutilă. *Joken* reprezintă menținerea angajamentului de a ne îndrepta oricum eforturile spre obiective precum sănătatea și starea de bine. Fiecare termen, luat separat, este unilateral. A accepta caracterul temporar ca pe o condiție și, totodată, legitimitatea orientării către un scop, reprezintă Calea de Mijloc a budismului: „Rabd și învinG, fără a încerca să rezolv. Sunt lipsit de apărare și, totodată, ingenios în fața surprizelor vieții". Această combinație între neajutorare și ingeniozitate constituie baza eliberării de frică. Ele sunt sinonime ale lui „Da".

Mitul nostru modern, bazat pe teamă și pe negarea datului vieții, încearcă să oprească decăderea necesară prin mania față de sănătate și prin intervenții cosmetice. Filmele noastre încearcă să ne liniștească prin finaluri fericite, în care binele triumfă asupra răului și cei răi sunt pedepsiți. Uneori am apelat la sălile de judecată pentru a compensa fiecare pierdere, chiar și cele de care eram responsabili. Iată cum putem folosi legea pentru a ne asigura împotriva pierderilor suferite, nemaifiind, astfel, nevoiți să le plângem.

Fiecare persoană, loc și lucru care devine obiect de atașament este menit, în mod misterios, să ne învețe lecția / datul caracterului trecător și a lipsei. Aceasta este coincidența obiectelor tranzitorii într-o lume de mâini apucătoare și inimi adezive. Ne vine în ajutor o sincronicitate psihologică, permițând punerea laolaltă a dezamăgirilor cu abilitatea noastră înnăscută de a ne întrista și de a renunța. Există sincronicitate și în calea spirituală a renunțării la eu, întrucât ne oferă mijloacele abile pentru evitarea creării atașamentului.

Un exercițiu este acela de a lăsa trandafirii în glastră mult timp după ce s-au ofilit. A învăța să apreciezi fiecare etapă a vieții unei

flori — de la îmbobocire până la moarte — este o modalitate de a ne extinde viziunea asupra caracterului tranzitoriu, pentru a conștientiza frumusețea fiecărui stadiu și nu numai a unuia singur.

CUM NE AJUTĂ EVENIMENTELE

Una dintre condițiile existenței este aceea că, uneori, vom fi confruntați cu mai mult decât putem duce. În psihicul uman există o capacitate de a face față condițiilor existenței, așa cum animalele au abilități și instincte înnăscute pentru a face față condițiilor lor. Competențele noastre înnăscute pot fi transformate în deprinderi de gestionare a singurătății, imprevizibilității, nedreptății, caracterului tranzitoriu, suferinței etc. Acesta este modul în care ne putem adapta lucrurilor: întotdeauna pe rând. Observăm că sunt momente totuși în care evenimentele ne depășesc și suntem devastați. Deși ne simțim dărâmați atunci, ne putem păstra încrederea că, în cele din urmă, vom pune fragmentele unul lângă altul și vom porni mai departe. Aici intervine harul divin, ce ne va asigura că puterea noastră de a iubi nu va fi distrusă, orice s-ar întâmpla. Această certitudine unică este fundamentul speranței, pe care Emily Dickinson o numește „acel ceva cu pene — care se cocoață în suflet".

Viața ne deconcentrează permanent cu contradicțiile sale, iar noi ne putem lăsa copleșiți și demoralizați de ele sau le putem permite să ne traverseze, adoptând o atitudine echidistantă. „Da"-ul necondiționat care ne ajută să renunțăm la apărare ne eliberează energia vie, trezindu-ne, astfel, resursele interioare. O asemenea afirmație este antidotul fricii. Această combinație între a renunța și a apuca ferm ne eliberează de sub dominația a ceea ce ne este dat și ne ajută să ne raportăm la el. Ceea ce ne este dat nu este un inconvenient împotriva căruia să ne opunem, ci reprezintă condi-

țiile cele mai adecvate și mai clare pentru atingerea scopului nostru suprem. Datul reprezintă pașii pe care îi urmăm spre transformare. Este o cale, precum sincronicitatea însăși, de eliberare a iubirii necondiționate, a înțelepciunii și a puterii de a ne vindeca pe noi și pe ceilalți. În lipsa acestor lovituri și provocări, am fi iremediabil optimiști într-o lume superficială.

Pentru a fi plini de vitalitate și pentru a menține homeostazia, apar evenimente care ne scutură sau ne potolesc. Tot ceea ce ni se întâmplă, fiecare persoană a cărei viață se intersectează cu a noastră, fiecare succes, eșec, trădare sau act de loialitate nu sunt menite să ne slăbească, ci să ne întărească. Fiecare este un eveniment sincronistic, atunci când este observat ca parte a dezvoltării noastre. Numai experimentând toate opțiunile vieții, putem fi împliniți și atinge puterea personală potențială. Putem lucra cu asta elegant sau putem fi târâți în situație, lovind cu picioarele și țipând.

Poetul roman Terențiu scrie: „Nimic din ce este uman nu îmi este străin". A fi om înseamnă a fi vulnerabil în fața tuturor condițiilor existenței și nu a le controla. Oamenii sănătoși s-au împăcat cu aceasta. Nu putem deține întreg controlul, însă putem avea un program, un plan, o tehnologie pentru a face față lucrurilor care ni se întâmplă. Este înțelept și necesar să avem o resursă la îndemână, atunci când ne confruntăm cu situațiile dificile ivite pe parcursul vieții. Experiențele și crizele care vin spre noi pe căi sincronistice sunt menite să ne întărească și să ne arate drumul. Când nu avem niciun program, pierdem acele opțiuni. Avem o călătorie sigură, dar niciun prag de trecut. Supraviețuim, dar riscăm să ne ratăm evoluția.

De exemplu, cutremurele ne arată cât de puțin deținem controlul. Totuși, există reguli de siguranță în caz de cutremur pe care le putem urma. Acesta este programul care conferă reacției noastre un oarecare control, astfel încât să scăpăm cu cele mai mici pagube. În mod uimitor, mai demult erai sfătuit ca, în caz de cutremur, să rămâi nemișcat sub tocul unei uși. Acum ni se recomandă să ne lăsăm în voia mișcării, să ne rostogolim pe hol cu

trupurile făcute ghem, pentru a evita un impact prea extins. Aceasta este înțelepciunea combinării controlului cu abandonul, înțelepciune obținută atunci când eul adult renunță la control, așa cum un copil renunță la jucăriile de bebeluș pentru unele mai incitante.

Uneori ne confruntăm cu criza indeciziei. Nimic nu este atât de descurajant ca a fi blocat sau prins în dileme, când nicio decizie nu pare a fi posibilă. Însă blocajul poate fi înțeles ca o pauză, „trecătoarea misterioasă printre munții aparent impenetrabili" descrisă de Tao. Apoi am putea spune: „Iau acest blocaj ca pe o sincronicitate, o coincidență între a fi oprit fără voia mea și a primi o șansă de a experimenta răgazul. Ceea ce mi s-a întâmplat devine un intrument abil al progresului spiritual. Nu sunt prins, ci eliberat atunci când pătrund de bunăvoie în acest hău. Sunt eliberat de dualismul eului meu. Pe măsură ce capăt încredere în acest spațiu și mă relaxez în interiorul lui, ceva se va schimba automat și voi ști intuitiv care este următorul meu pas. Spațiul interior este, pur și simplu, potențialul meu. Acceptând răgazul, apucând misterioasa trecătoare din inima dealurilor pierdute, toate vechile concepții obișnuite despre mine însumi dispar. În locul lor tăcut rămâne numai lumina divină, lumina care am fost întotdeauna și sunt deja. Această divinitate este potențialul meu complet activat. Dumnezeu sau mintea lui Buddha sunt arhetipurile acestei treziri profunde la adevărata mea identitate, un spațiu care este din ce în ce mai luminos. Criza incapacității de a decide se dovedește a fi un spațiu luminos. Ajung acolo nu prin încercarea de a-l umple, ci oprindu-mă în interiorul lui astfel încât el să devină o trecătoare".

Viața noastră nu este o înșiruire de evenimente lipsite de scop. Este un întreg inteligibil care descrie originile noastre, destinul nostru și răspunsul pe care îl dăm oportunităților și obstacolelor ce ne apar în cale. Grație sincronicității, condițiile vieții devin o serie de momente și tranziții semnificative. Gestionând ceea ce ne este dat în viață, ne transformăm. Atunci, întreaga poveste a vieții

noastre este o experiență esențială a mișcării dinspre întuneric spre lumină, dinspre confuzie spre claritate, dinspre izolare spre comuniune.

Care este semnificația vieții sub aspect biologic? Istoria evoluției pare să sugereze existența unei semnificații în progresul conștiinței. Ce înseamnă viața din punct de vedere individual? Tema mitică universală pare să orbiteze în jurul unei călătorii a eroului. În ambele cazuri, semnificația este un fenomen al mișcării.

Când ne deschidem spre sensul superior al vieții noastre și o vedem ca pe o contribuție la călătoria umană colectivă, trăim în inima universului. Când apreciem harurile divine care ne ies în întâmpinare pentru a face acest lucru posibil și iubirea care dorește să ne găsim pe noi înșine, viața jubilează în noi. Călătoria are trei etape: plecarea, lupta și revenirea cu brațele încărcate de daruri.

Drumul de la naștere spre obținerea sentimentului unui sine coerent începe într-o unitate nediferențiată. Este o simbioză sănătoasă cu mama noastră. Curând, ne diferențiem; explorăm și ne afirmăm individualitatea. Între timp, renunțăm la dependența de părinții noștri. Aceasta este părăsirea stării călduțe de către erou. Această etapă arată cât de multă însingurare se află la originea conștiinței noastre de sine. Pe măsură ce devenim individuați, pătrundem în lume pentru a ne confrunta cu condițiile și premisele vieții. Aceasta este etapa de luptă a eroului. Prin rupturi găsim puterea de a face față provocărilor și de a vindeca separările. Acum întreprindem lucrarea lui Christos și a lui Buddha. Reconcilierea este, astfel, o parte a maturizării noastre spirituale. Este darul pe care îl oferim celor din jurul nostru, victoria finală a eroului ce se întoarce.

> În centrul Universului este o inimă iubitoare care bate fără încetare și care dorește ce este mai bun pentru fiecare persoană. Îndatorirea noastră este de a face tot ce ne stă în putință pentru a încuraja dezvoltarea intelectuală, spirituală și emoțională a semenilor noștri. Aceia dintre noi care

au această viziune trebuie să continue indiferent ce s-ar întâmpla. Viața este dată pentru a servi.

Fred Rogers (alias „Mister Rogers“)

UTILIZÂND INSTRUMENTELE

Există multe programe pe care le putem aplica atunci când ne confruntăm cu situații dificile de-a lungul vieții. Acestea sunt instrumentele eului sănătos. Fiecare dintre ele oferă o cale de *a merge mai departe*. Sunt strategii pentru confruntarea cu datul vieții noastre — și pe care le urmăm cu bucurie odată ce avem încredere că sunt sincronistic legate de propria dezvoltare.

Din niciunul dintre aceste programe nu fac parte drogurile, mâncatul, sexul sau alte acțiuni compulsive. Niciunul dintre ele nu recurge la consolări optimiste, care contrazic condițiile existenței. Iată câteva astfel de consolări: „Ei bine, întotdeauna mi-am dat toată silința“. Nimeni nu și-a dat toată silința pe parcursul vieții și nici nu este de dorit. „Deznodământul va fi mereu unul fericit.“ Nu există întotdeauna un deznodământ fericit, așa după cum au demonstrat războaiele și genocidele. „Aceasta este karma.“ Utilizând în această manieră deterministă conceptul de karma, putem ajunge să ne eschivăm de la o responsabilitate adultă pentru acțiunile noastre. „Domnul va da.“ Satisfacerea nevoilor umane nu se va produce mereu, lucru pe care copiii înfometați îl află zilnic. Noi trebuie să fim darnici cu noi înșine — și cu alții — în multe feluri.

Dintre instrumentele sănătoase care ne ajută să ne confruntăm cu necazurile vieții pot face parte următoarele:

1. Când mă tem, îmi pot recunoaște frica, permițându-mi să o simt pe de-a-ntregul și acționând, apoi, ca și cum frica nu m-ar

putea opri. Cu cât mă relaxez mai mult într-o realitate în loc de a fugi de ea, cu atât mai eliberat voi fi de temerile care toată viața mea au fost tovarășul nepoftit.

2. Când sunt furios îmi pot exprima mânia responsabil, adresând-o direct persoanei implicate, fără culpabilizare sau violență.
3. Dacă sunt pasiv în interacțiunile mele cu ceilalți, pot învăța să fiu asertiv și să-mi mențin poziția fără a deveni agresiv.
4. Când mă simt brusc fragmentat și deprimat pentru faptul că viața mea pare să fi fost un eșec, îmi pot imagina o voce blândă în interiorul meu, ca a unui unchi, care îmi spune: „Nu este atât de rău precum ți se pare. Uită-te la tot ce ai întreprins, și bun și rău. Ai făcut câteva greșeli, dar toată lumea face. Ceea ce contează este că ai mers mai departe și acum știi să nu le mai repeți. Acordă-ți încredere!“
5. Când ne aflăm în hău — gaura neagră a panicii, în care nimic nu funcționează și energia noastră vie stagnează — putem, pur și simplu, să rămânem în suspans, fără a fi nevoiți să facem nimic. Îl putem accepta, ascultându-i tăcerea stranie până când simțim impulsul de a ne deplasa într-o nouă direcție. Coordonarea nu vine niciodată din partea eului, ci ascultă de calendarul sincronicităților sinelui.
6. Dacă mă simt vinovat pot repara lucrurile, hotărându-mă ca, pe viitor, să-mi schimb comportamentul.
7. Dacă cineva îmi vorbește aspru, pot fi tentat să recurg la programul de răzbunare al eului. În schimb, i-aș putea mărturisi celuilalt cât de rănit m-am simțit la auzul cuvintelor sale și că nu accept să fiu tratat în felul acela. Când vocea eului spune: „Ar fi trebuit să-i răspund cu...“, aș putea recunoaște în ea eul indignat, răspunzându-i cu o afirmație: „Renunț la nevoia de a mă răzbuna. Aleg să gestionez situația creativ și cu forță, dar și cu blândețe“. Însărcinarea noastră este aceea de a îndepărta toate programele nevrotice ale eului din modul nostru de acțiune și de a le înlocui cu unele pline de afecțiune și totuși asertive.

8. Dacă sunt trădat de un partener, pot recurge la arsenalul eului, apărându-mă împotriva unor răni ulterioare prin ridicarea unui zid împotriva viitoarelor relații. O astfel de autoapărare mă zidește înăuntru. Pe acel zid, eul speriat și-a scrijelit grafittiul autosabotor: „Nu poți avea încredere în bărbați / femei. Întotdeauna te vor dezamăgi. Nu poți suporta schimburile normale ale unei relații, cu toată durerea lor potențială. Ferește-te de toate relațiile viitoare". Pot crede aceste verdicte amare, abandonându-mă, astfel, pe mine însumi. Brusc, pasiunea dispare din viața mea, ca și șansele mele de a obține plăcerea și împlinirea.
   Reprimarea instinctului uman natural la asociere este dificil de menținut. Totalitatea înseamnă a da frâu liber tuturor instinctelor și vulnerabilităților noastre. Oamenii sănătoși sunt dornici să iubească din nou, gata să rişte aceleași dezastre cu care s-au confruntat anterior, întrucât au găsit o resursă la care vor putea apela ulterior. Travaliul de doliu este programul prin care putem gestiona trădarea și abandonul. Cei care au suferit și au renunțat își vor alege mai înțelept noii parteneri, iar la următoarea pierdere, dacă se va întâmpla, durerea lor va fi mai ușoară.
9. Uneori vom întâmpina situații pe care nu le vom putea gestiona singuri. Atunci, programul nostru constă în a căuta ajutor. Dacă am o rană la deget, pot utiliza planul de prim ajutor pe care l-am pregătit pentru astfel de urgențe, dezinfectantul și plasturii pe care îi am la îndemână. Dacă mi se secționează o arteră, va trebui să solicit ajutor la spital, unde medicul va face manevrele necesare pentru a o coase. De asemenea, într-o criză psihologică, aș putea avea nevoie să consult un psihoterapeut, cu ajutorul căruia să construiesc un program prin care trebuințele mele să fie conectate la o resursă sănătoasă. A deveni sănătoși nu înseamnă că nu ni se vor mai întâmpla lucruri dureroase, ci că deținem instrumentele necesare pentru a face față oricărei situații.

10. Dacă ne este dată nedreptate, aceasta ne poate determina să ne întrebăm de ce suferă cel nevinovat. Însă aceasta presupune că suferința este o pedeapsă pentru răul făcut. În lumea sinelui iubitor nu există pedeapsă, numai consecințe și ocazii de transformare. A dori suferința celui care a făcut rău este o răzbunare din partea eului. A depune eforturi pentru transformarea lui este iubire. Cum am răspuns eu răului care mi s-a făcut? Ce sentimente îmi trezește pedeapsa, inclusiv aceea cu închisoarea și pedeapsa capitală? Inima mea resimte tristețe atât pentru victimă, cât și pentru răufăcător? Cum pot descoperi o alternativă la violența pedepsei? Este Dumnezeul meu o prelungire a eului masculin punitiv? Creez iadul pe pământ sau raiul pe pământ?
11. În budism există cele opt preocupări lumești care ne pun la încercare capacitatea de a rămâne echidistant. Acestea sunt patru cupluri de patimi/ temeri și a găsi o cale prin centrul fiecărei astfel de perechi înseamnă a te elibera de dorința excesivă a eului de a trăi experiențe pozitive și de groaza lui de cele negative: câștig și pierdere, onoare și dezonoare, laudă și învinuire, plăcere și durere. Eu unde mă situez? Cum pot fi echidistant și echilibrat?
12. Rostește această declarație și observă ce sentimente îți stârnește: „Numai atunci când am curajul să iau lucrurile așa cum sunt, fără autoamăgire sau iluzie, o lumină va străluci din interiorul evenimentelor, iar o cale către mulțumire mi se va deschide. De vreme ce toate situațiile dificile mă învață și mă trezesc, le pot fi recunoscător tuturor. Nu îmi dau la o parte necazul; găsesc o cale de a mă sprijini de el. Aleg să nu am vreo portiță de scăpare. «Da»-ul meu este necondiționat“.
    Adu bunătate plină de iubire în exercițiul tău, adăugând: „Prin puterea și adevărul acestei piedici, fie ca toate ființele să aibă fericire și să nu cunoască teama și patima. Fie să nu distrug niciodată fericirea altcuiva. Fie ca toți oamenii să aleagă mereu calea păcii și să prețuiască tot ceea ce este viu ca pe un lucru

sfânt. Tot ceea ce mi se întâmplă vine dintr-o inimă sacră, o lumină care nu se va stinge, ceva care se desfășoară și se înfășoară. Spun «Da» căii cu inima".

13. Iată un model rezumat al reacțiilor sănătoase, funcționale, la condițiile existenței. Ce pot aduce în stilul meu de viață pentru ca aceste răspunsuri să apară tot mai des?

Gestionează.	*Prin:*
Singurătatea	Construirea unui sistem suportiv
Schimbarea	Renunțare
Imprevizibilitatea	Încredere în sincronicitate
Suferința	Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat, schimbarea a ceea ce poate fi schimbat
Nedreptatea	Acceptarea a ceea ce nu poate fi schimbat, schimbarea a ceea ce poate fi schimbat

În cele din urmă, putem recunoaște că până și cel mai sănătos eu poate fi incapabil de a realiza anumite schimbări în psihic. Niciun program psihologic nu reușește să convingă un eu arogant să se predea cu ușurință. Singur, eul nu poate „să întoarcă și celălalt obraz", să iubească sau să ierte necondiționat sau să renunțe la sine dintr-o generozitate milostivă. Acestea sunt invitații din partea unei surse spirituale, pe care nu oricine le va auzi. Ele vin din lumea sinelui, unde domnește harul divin. Cât de ironic este — și câtă smerenie trezește în noi — faptul că nu putem scoate singuri la iveală ceea ce avem mai bun. Din fericire, harul divin este din belșug!

14. Eroul pleacă, poartă numeroase lupte și întâlnește atât forțe benefice, cât și potrivnice, iar în cele din urmă găsește o comoară pe care o ia cu el acasă. Iată un model prin care ne

putem regăsi în acele trei faze ale călătoriei vieții, trecutul, prezentul și viitorul nostru. Unde te afli tu și care sunt evenimentele sincronistice care îți ies în întâmpinare?

Mă aflu aici de ceva timp.
Se întâmplă ceva care mă provoacă să aduc schimbări sau să plec.
Păşesc peste un prag pentru a mă angaja în ceva nou.
Mă confrunt cu forțe potrivnice, sunt rănit în multe feluri și este posibil chiar să devin imobilizat.
Sunt vizitat de forțe benefice care mă salvează sau îmi acordă un anumit har divin pentru a-mi putea depăși blocajul sau a-mi vindeca rănile.
Descopăr sau aflu ceva de mare valoare nu depunând efort, ci ca un dar al harului divin.
Aduc acest dar în locul de unde am plecat, dorind să-l împart liber și generos.
Unii mă înțeleg și alții nu. Unii îmi acceptă darurile și alții le refuză. Nici nu insist, nici nu renunț. Continui să-mi împart darurile prin orice mijloc îmi stă în putere.

CRIZĂ

UN FAPT ȘI UN IMBOLD

Un prieten ne respinge. Un partener ne părăsește. O firmă ne concediază. O ființă dragă moare pe neașteptate. Ne simțim devastați și nu știm cum să ne confruntăm cu acest fapt care ne-a ieșit în cale. În astfel de crize suntem înspăimântați și, totodată, copleșiți de durere. Descoperim că sursele noastre de siguranță nu au o

bază reală. Meister Eckhart spunea: „Totul este destinat să fie pierdut, astfel încât sufletul să se afle într-un neant nestânjenit". O criză duce la o descărcare. Dar a ce? Numai a iluziilor, a deghizărilor și măștilor pe care ne bazam pentru a ne stabili identitatea. Adevăratul sine poate apărea numai când eul amăgitor se predă.

O criză a eului este depășită cu succes atunci când, dezmembrându-ne, avem încredere că ne vom readuna. Încrederea noastră se bazează pe faptul că eul sănătos este capabil de reintegrare. Aceasta înseamnă să fii transformat prin durere. Durerea a fost inutilă dacă ne reluăm întregul control în timp ce toate semnele spun: „Lasă să se întâmple". Jung vorbea despre aceasta ca despre „restaurarea regresivă a personei". Este ca și cum ne-am pune vechea mască înapoi. Este un refuz de „a ne afla în neantul nestânjenit", singura rampă de lansare a unui nou mod de viață.

Miturile creației încep cu un haos. Haosul este premisa / condiția pentru ca ceva nou să iasă la suprafață. Legătura semnificativă este sincronicitate. O criză personală este un microcosmos al haosului primordial și condiția necesară sincronistică a potențialităților creative. Când lucrurile din viața noastră se întorc cu susul în jos, înseamnă că în interiorul nostru se pregătește o naștere. Putem întreba „De ce eu?" *De ce* face parte din vocabularul intelectului și al rațiunii. Criza nu ne ascultă cu urechile minții. Ea transcende și sfidează rationalul. Paradoxul unui haos este acela că, *în mod necesar*, precede o nouă creație. Logica și înțelegerea lucrurilor sunt, de obicei, imposibil de obținut într-o situație de criză. Comportamentul adecvat este să intri într-o stare de repaus, să plutești deasupra apelor învolburate, nu să le dai deoparte.

De obicei, criza reprezintă o confruntare sau o dispută cu una sau mai multe dintre condițiile existenței. Criza este o provocare de a ne schimba. Schimbarea înseamnă a descoperi o nouă forță în noi înșine și a ne comporta în conformitate cu aceasta; a rămâne neschimbat înseamnă a regresa. Nu există vreo cale de mijloc sigură. De aceea, într-o criză, pătrundem în hău. Observăm în ce

măsură siguranța noastră era o cârjă menită să susțină un eu fragil. Într-o criză, ne simțim incapabili să menținem vechile structuri confortabile. Atunci, suntem obligați să ne adunăm forțele și să ne deplasăm spre ceva nou. Probabil că o manifestare a harului divin se îndreaptă spre noi; găsim o putere pe care nu credeam să o avem. Depășim criza; după furtună, suntem încă în picioare. Ceea ce ne amenință cu distrugerea duce la progres. A apărut un paradox; fără cârje, rămânem în picioare. Emily Dickinson folosește aceeași metaforă:

Schelele ajută Casa
Până când aceasta este construită
Iar apoi schelele sunt îndepărtate —
Şi potrivită, dreaptă,
Casa se susține pe sine;
Încetând să-şi mai amintească
Constructorul și Tâmplarul.
În ăst fel, Viața desăvârșită
Scândura și Cuiul le părăsește
Şi cu încetul — Schelăria cade —
Ridicându-se Sufletul.

Ocazional, ploaia trecătoare ce trebuie să cadă în viața fiecăruia devine un uragan. Are loc o serie nesfârșită de dezastre, care ne doboară la pământ sau ne aruncă în prăpastie. Aceasta solicită prea mult capacitatea noastră de a gestiona lucrurile, întrucât se întâmplă prea repede pentru o abordare de tipul „una pe zi". Nu există nicio putere care să vegheze să nu mi se întâmple *mie*. Una dintre condițiile existenței este aceea că orice se poate întâmpla oricui. Este normal să te fărâmi sub o asemenea presiune, pentru ca mai târziu să renaști. Suicidul sau disperarea reprezintă respingerea unei astfel de posibilități.

Într-o stare de totală epuizare, este normal să nu ne putem stăvili sentimentele. Mânia poate izbucni incontrolabil; tristețea

poate duce la avalanșe de lacrimi; din cauza fricii putem deveni fobici la aproape orice, chiar superstițioși sau paranoici. Putem fi chinuiți de gânduri obsesive. Toate acestea sunt normale atunci când se desfășoară în etapa potrivită; ele sunt caracteristice primei reacții pe care o avem atunci când suntem confruntați cu o criză copleșitoare. Când suntem în esență funcționali, toate iau sfârșit pe măsură ce ne îndreptăm spre acceptare și soluționare. Într-o structură de caracter nevrotică, sentimentele, comportamentul și gândurile nepotrivite persistă pe termen nedefinit.

Evenimentele traumatice și crizele sunt familiare. Cei mai mulți dintre noi le-am simțit încă din copilărie sau din perioada de sugar. Ne-au imprimat stări de încordare, anxietate și stinghereală care se manifestă în trupurile noastre, în sentimentul nostru de sine, în felul de-a ne mișca, în propriile credințe despre masculinitatea sau feminitatea noastră, în felul în care relaționăm și chiar în aspectul fizic și în sănătatea noastră. Am construit strategiile unei vieți întregi pornind de la impactul crizelor și al rănilor.

Sarcina noastră este să descurcăm firele și să desfacem nodurile pe care le-am creat. Când aceasta este realizată conștient și încununată de succes devenim mai buni cu ceilalți și suntem mai puțin înclinați să le provocăm aceleași răni. Suferința ne îmblânzește atunci când o primim, o îndurăm și apoi plecăm mai departe. A o primi înseamnă a renunța la control. A o îndura înseamnă a renunța să mai cauți o cale de ieșire. A pleca mai departe înseamnă să nu rămâi blocat în rolul de victimă. Atunci, criza nu ni se mai pare atât de rea. Cu cât mai prietenoși devenim cu noi înșine, cu atât mai prietenoasă ne va părea povara noastră.

Într-o criză, ne putem simți abandonați. Acest sentiment de abandon este echivalent cu retragerea forțelor care ne susțin. Primim oare mesajul că este timpul să încetăm a mai privi în afară? Putem simți golul dinăuntrul nostru și al lumii noastre? Ne putem deprinde cu întinderea sa vastă, fiind, pur și simplu, martori sinceri și atenți ai măcelului din jurul nostru? Prin urmare, datorită faptului că am fost abandonați, am putea intra în contact cu

imanența noastră. Limitările ne-ar putea ajuta să găsim transcendența. Termenii negativi sunt necesari într-o ecuație, pentru a-i descoperi pe cei pozitivi aflați de partea cealaltă.

Într-o criză, eul nostru ne dezamăgește adesea. O criză este, astfel, șansa deschiderii unei breșe între lumea arhetipală și opinia inflaționată a eului despre sine. Sincronicitatea este mai ușor de observat atunci când eul nu stă în drum, întrucât arhetipurile se constelează cu o mai mare tărie pe măsură ce importanța eului nostru se reduce. A apărut criza din acest motiv? În Evanghelia după Ioan, 6:19, stă scris: „Și suflând vânt mare, marea se întărâta... au văzut pe Iisus umblând pe apă și apropiindu-Se de corabie".

Rolul unei crize pe parcursul călătoriei eroului este aceea de a precipita o acțiune. Ce rost a avut tornada din *Vrăjitorul din Oz*? Altfel, Dorothy nu ar fi plecat. Ea încercase să plece, dar s-a lăsat ușor convinsă să revină, călătoria ei sfârșindu-se înainte de a începe. Dar iată că apare criza, evenimentul dureros aflat în afara controlului ei, care este, de fapt, harul divin ce o azvârle spre propriul destin. O criză poate fi impulsul momentului, durerea inițiatică venită să ne deschidă calea, sincronicitatea unui eveniment nedorit și provocarea de a evolua.

Criza tinde spre tragedie; transformarea apare în comedie. A sesiza umorul unui eveniment critic este un prim pas spre depășirea lui. Comedia, ca și spiritualitatea, se clădește pe contrast, iar apoi unește opusele. Poate că de aceasta, atât de multe comedii se sfârșesc printr-o nuntă! Umorul are adesea la bază pedeapsa binemeritată pe care o primește eul. În comedie, totul este amestecat: decență și desfrâu, prinț și cerșetor, consens și discordie, ordine și dezordine, masculin și feminin, fantasmă și realitate. Limitele și identitățile sunt testate și deformate. În comedie tensiunea este suportabilă, precum în sport, care combină într-un mod armonios încordarea și bucuria. În comedie, simțul umorului sfidează legea și logica. Se simte în largul ei cu transformarea conceptualului în imaginativ, așa cum transpare din replica Hermiei, eroina shakespeariană din *Visul Unei Nopți de Vară*: „Iar mie-mi

pare că mă uit cruciș / Și orice lucru-l văd de două ori“[16]. Comedia își ține promisiunea conform căreia, cu timpul, lucrurile se vor rezolva iar miracolele vor apărea exact la momentul potrivit. În tragedie, este întotdeauna prea târziu. Într-un final tragic, șansa unor reparații este irecuparabil pierdută. Într-o comedie, totul este iertat, iar generozitatea acestei iertări duce la reparație. După cum spune Puck în *Visul Unei Nopți de Vară:* „Îngăduitori să fiți,/ Că vom drege altădat’/ Tot ce-acuma am stricat“.[17] Iertarea are puterea de a trezi căința celui iertat.

PĂTRUNDEREA ÎN ADÂNCURI

O criză ne ajută să ne confruntăm cu ceva din noi înșine care fusese trecut cu vederea. Dacă privim cu atenție, am putea observa că toate crizele și problemele vieții noastre ne conduc înapoi, la o frică centrală. De exemplu, putem crede că, fiind vulnerabili, vom fi părăsiți, că trebuie să ne așteptăm întotdeauna la ce este mai rău, că dintotdeauna ne-a pândit iminența unei catastrofe. Putem anihila acea frică alegând să *pătrundem în adâncuri*. Există o veche dimensiune arhetipală a acestei teme, care ne învață să declanșăm eliberarea de frică. În vremurile păgâne, o scufundare era considerată un botez conștient, o plonjare a eului în apele care îl dizolvă. Pătrunderea în adâncuri este un simbol al provocării morții eului și a agățării sale frenetice de frică și dorință. A ieși la suprafață este echivalent cu a renaște după chipul sinelui, adică eliberat de atașament. Într-una dintre cărțile sfinte hinduse se spune că marea ne dizolvă numele, adică identificarea noastră exclusivă cu eul.

[16] William Shakespeare, *Visul unei nopți de vară* (trad. Dan Grigorescu), Univers Enciclopedic, București, 1999, p. 28. (*N.t.*)
[17] Ibidem, p. 37 (*N.t.*)

O scufundare este o metaforă a combinării unei perechi de contrarii, teama de risc și abandonul în brațele riscului. Scufundarea în durerea și necazul nostru reprezintă o pregătire pentru renunțarea totală, fără a avea nevoie să fim împinși. Este eroică întrucât este voluntară. Aruncarea în apă de pe vârful unei stânci foarte înalte era considerată o taină în Grecia și în Turcia antică. Iată care era ordinea ritului: mai întâi un preot recita mituri despre eroi și faptele lor. Astfel, eroii ancestrali deveneau forțe ajutătoare și martori veniți în sprijinul scafandrului. Apoi, scafandrului îi era dată o plantă toxică, pentru a-i fi mai ușor să sară în apele care-l așteptau. Femeile din public strigau cuvinte de încurajare. Atunci, tânărul bărbat se arunca de pe stâncă. În timp ce cădea, viața îi trecea prin fața ochilor, ca și cum ar fi fost ultimă dată, pentru ca apoi să ia sfârșit în forma sa veche. Harul divin al zeilor îi venea în ajutor, iar el ieșea din apă renăscut, în uralele mulțimii.

Scufundarea a devenit, de asemenea, asociată cu dovezi de îndrăzneală sau de iubire. Plinius spune că Sappho, un excelent scufundător, s-a aruncat de pe un vârf din Lesbos „pentru a transcende iubirea pământească". Pe parcursul istoriei, din China până în Noua Anglie, scufundarea rituală a devenit o probă admisă de justiție pentru a dovedi nevinovăția unei persoane sau trecerea avută de ea pe lângă Dumnezeu. Botezul creștin, bazat pe tradiția iudaică, este o scufundare în apele care aduc în sufletul omenesc moartea vechiului Adam (eul) și renașterea sub formă de nou Christos (Sinele). Fiind o corelație între un ritual și un har divin, reprezintă o taină, cu un rezultat pe potrivă și, totodată, un act sincronistic.

În ritul grec, femeile care stăteau pe margine și încurajau bărbații să se arunce în apă înfățișau un rol arhetipal al femininului: acela de a contribui la pieirea eului masculin. Naiadele, Lorelei și sirenele sunt personificări ale acestei chemări spre disoluție — un rol pe care femeile l-au jucat de secole din punct de vedere arhetipal. Orice bărbat al zilelor noastre a observat perpetuarea acestui model în relațiile sale cu sexul opus. Fiind într-un cuplu, ne putem dori să

trăim împreună, să iubim, să fim credincioși. Suntem gata să riscăm această altă scufundare în dizolvarea eului nostru? Numai dacă am avea încredere că, odată cu eul, dispar și toate temerile noastre! Frica se scufundă, iar iubirea plină de curaj iese la suprafață.

> Dacă există o teamă de cădere, singura salvare este să te arunci în mod conștient.
>
> Carl Jung

UN EXERCIȚIU DE MEDITAȚIE

Așază-te confortabil, cu ochii închiși și cu mâinile căuș în poală, acordând atenție respirației. Observă inspirul, expirul și scurta pauză dintre ele. Acea nemișcare temporară este întinderea vastă în care mintea nu funcționează, eliberată de temele eului, frica și atașamentul. Rămâi acolo. Dacă ești întrerupt de gânduri, numește-le și întoarce-te la conștientizarea respirației.

Construiește o imagine a crizei, a problemei sau a preocupării tale actuale, pe care o ții în mâinile așezate căuș și care ia forma unei mingi. Observă dacă alegi imaginea unei mingi de bowling, a unei mingi de golf etc. Conștientizeaz-o ca fiind a ta. Observă cât de grea este mingea ta problemă și, dacă este cazul, lasă-ți mâinile să se afunde mai mult. Acum, imaginează-ți că mingea este acoperită de cinci straturi, pe care le vei examina și îndepărta, apoi, rând pe rând:

Primul strat este acela al fricii. Ce are înspăimântător această problemă și cum te agăți de frică sau ești oprit sau împins de către ea? Odată ce conștientizezi acest sentiment de frică, imaginează-ți că îl decojești de pe mingea ta problemă și că îl dai deoparte. Rostești: „Renunț la nevoia de a mă teme de aceasta".

În cazul fiecăruia dintre straturi, a spune: „Renunț" înseamnă: „Îmi imaginez cum ar fi să renunț la acest strat". Nu trebuie să

aștepți până când ai renunțat cu adevărat la el. Această parte a exercițiului este imagistică și conduce, să sperăm, la un sentiment de „se poate întâmpla".

Al doilea strat este acela al controlului. Cât de implicat ești în dirijarea deznodământului acestei probleme și cum încerci să menții controlul asupra celor din jurul tău? Odată ce conștientizezi sentimentul dat de nevoia compulsia de a controla, imaginează-ți că îl decojești de pe mingea ta problemă și îl dai deoparte. Rostești: „Renunț la nevoia de a controla aceasta".

Al treilea strat este acela al culpabilizării. În ce fel arunci vina existenței acestei probleme asupra altcuiva? Odată ce conștientizezi sentimentul de culpabilitate, imaginează-ți că îl decojești de pe mingea ta problemă și îl dai deoparte. Rostești: „Renunț la nevoia de a învinui pe altcineva pentru aceasta".

Al patrulea strat este acela al rușinii. În ce fel simți rușine sau vină pentru că ai această problemă? Odată ce conștientizezi sentimentul de autoîncriminare, imaginează-ți că îl decojești de pe mingea ta problemă și îl dai deoparte. Rostești: „Renunț la nevoia de a mă simți rușinat pentru aceasta".

Al cincilea strat este acela al nevoii de a prelua conducerea și de a remedia problema. În ce fel îți lași seninătatea să devină dependentă de normalizarea situației? Odată ce conștientizezi sentimentul acestei sarcini împovărătoare, imaginează-ți că îl decojești de pe mingea ta problemă și îl dai deoparte. Rostești: „Renunț la nevoia de a remedia situația".

Întoarce-ți din nou atenția spre respirație, observând atât pauzele dintre respirații, cât și respirațiile înseși. Observă dacă mingea pare mai ușoară. A devenit la fel de ușoară ca o minge de ping-pong? Întreabă-te ce a mai rămas din problema ta originală acum, că a fost despovărată de cinci straturi ale eului. Poate fi acum un spațiu liber, precum pauza dintre respirațiile tale, precum interiorul unei mingi de ping-pong?

Atinge acum pământul cu mâinile făcute căuș și ridică-le deasupra coroanei capului tău, în timp ce le deschizi și renunți la ce

a mai rămas din problemă, într-un gest de ofrandă și de eliberare. Deschide ochii și mulțumește primului lucru pe care îl vezi în natură. Buddha a trăit experiența harului divin sub forma sprijinului acordat de natură, atingând pământul ce-i era martor și privind Smochinul Sacru cu recunoștință, timp de șapte zile, mulțumindu-i astfel că a primit iluminarea sub coroana sa.

Acum ești martorul obiectiv și vigilent în interiorul și în afara problemei tale. S-a născut ceva care stă la adăpost în centrul și, totodată, dincolo de complicațiile luptei tale. Eliberat de dualism, nici indiferent, dar nici blocat, poți observa emoțional conflictul, focalizându-te, totodată, asupra semnificației pure și provocării sale spirituale. Aceasta înseamnă să acorzi atenție atât formei, cât și fondului situației cu care te confrunți. În realitate, nimic nu trebuie să fie complicat sau neclar. Înfloriturile eului creează acele condiții. Suntem atât de obișnuiți să fim conduși de către ele, încât credem că sunt insurmontabile.

Poți descoperi simplitatea și lipsa de greutate a ființei tale prin exerciții de meditație, precum cel de mai sus. Poți urma liber curentul vieții tale, fiind capabil, în același timp, să asculți un punct fix de încredere, insensibil la suișurile și coborâșurile dramelor zilnice. Acest punct nemișcat *este* unitatea, spațiul final din spatele tuturor aparențelor lucrurilor și straturilor eului. Nemișcarea poate dura doar un moment, dar este suficient de plăcută pentru a te determina să revii și se află numai la o respirație distanță. Orice problemă căreia i s-a acordat acest tip de atenție din afara perspectivei eului devine o tăcere mai bogată decât cuvintele și declanșează surprize.

Avem o înclinație interioară — chiar perseverență — spre a ne deschide către ceea ce este și de a ne armoniza cu realitatea, așa cum este ea. Mintea inhibatoare vrea să modifice realitatea în conformitate cu propriile sale temeri și dorințe. Acestea sunt tentative de a proteja sinele nostru de sentimente, în special de durere și dezamăgire. Prezența conștientă înseamnă, pur și simplu, a-ți observa sentimentele și a le acorda atenție, în loc de a căuta refugiu

în seninătate sau indiferență. Meditația prezenței conștiente este o vizită făcută minții în calitate de martor și nu o evadare din ea, ca un deținut. Nu este disociere de propriile sentimente, ci dezidentificare de puterea lor posesivă asupra noastră. Paradoxal, facem asta experimentându-le și apoi trecând la ceea ce urmează. Niciodată nu trebuie să ne îndoim de capacitatea noastră de a iniția acest proces. Nu trebuie să încercăm să-l inițiem; suntem în permanență și deja acolo. Sarcina noastră este să observăm momentul de închidere, pentru a-l redeschide cu blândețe. Scrie un poem sau o rugăciune despre acest potențial și puterea efectivă a ta.

Putem practica recontextualizarea, transformând, astfel, condițiile solicitante ale vieții, pe care nu noi le alegem. De exemplu, când sunt lovit de o tragedie, sunt tentat să întreb: „Ce am făcut pentru a o merita?“ Aceasta este o reacție normală de vină, cu rădăcini în superstițiile copilăriei. Acum mi se oferă o alternativă spirituală adultă, mai elevată: *„Nu are legătură cu ce am făcut. Acesta este drumul meu“.* Este o modalitate de reprezentare a crizei, care înseamnă a te conforma relației dintre sincronicitate și destin. Tot ceea ce mi se întâmplă provine din chemarea de a-mi împlini întregul potențial, și nu din greșelile trecute sau pentru că aș fi sacrificat. Cum au deschis tragediile și crizele din viața mea noi perspective, cum m-au ajutat să-mi găsesc propriul adevăr, să ofer mai multă iubire, să-i privesc pe ceilalți cu mai multă compasiune și înțelegere? Când mă focalizez asupra acestor întrebări, ceea ce s-a întâmplat devine materie primă pentru epopeea mea eroică aflată în continuă desfășurare.

Afirm acum că îmi pot tolera reacțiile emoționale fără a mă lăsa copleșit de ele. Uneori simt cum mă prăbușesc sub greutatea neliniștilor sau problemelor mele. Mă pot hotărî să mă mențin în starea de dezintegrare, în loc de a încerca să scap de ea sau să o modific. Îmi pot îmbrățișa sentimentele înfiorătoare, așa cum îmbrățișez un copil ce are un coșmar înspăimântător. Doar ținându-l în brațe și legănându-l îl ajut să revină la realitate și să se liniștească. Mă pot îmbrățișa pe mine în felul acesta, reconstituindu-mă

astfel. Îmi pot îmbrățișa propria dezintegrare, până devine integrată. Credința potrivit căreia distrugerea este urmată de refacere generează un sentiment de încredere în univers și în puterea unificatoare din interiorul meu. Sentimentele devin atunci semnele unor maree vii, nu ale unor valuri tumultuoase. Sunt gata să mă scufund.

Îmi spun mie însumi (și/ sau partenerului meu):

Poți fi răpus la pământ, iar eu te voi îmbrățișa și te voi iubi așa.
Poți fi distrus, iar eu te voi îmbrățișa și te voi iubi așa.
Poți să nu ai nimic de oferit acum, iar eu te voi îmbrățișa și te voi iubi așa.
Te poți afla la cea mai cruntă ananghie, iar eu te voi îmbrățișa și te voi iubi așa.
Poți fi deprimat, strivit, rănit sau rătăcit, iar eu te voi îmbrățișa și te voi iubi așa.
Voi face aceasta fără a insista să-ți revii. Pot primi un tu sfărâmat, care, deocamdată, nu este capabil să satisfacă nevoile mele.

În fizica cuantică, „principiul nedeterminării" se referă la faptul că probabilitatea și imprevizibilitatea se întâlnesc în chiar miezul materiei. Deși evoluția aduce ordine în acest haos, haosul nu dispare. Travaliul nostru personal constă în conținerea unor astfel de opuse în noi înșine. Aceasta înseamnă a permite crizelor să se desfășoare și a face tot posibilul pentru a declanșa din ele armonia. Înseamnă să primim cu brațele deschise ceea ce intră în lumea noastră și să urăm rămas-bun celor ce doresc să plece. Bucuria perfectă apare atunci când nu ne mai opunem prezentului.

Răspunde acestor întrebări în jurnalul tău: Ce este haotic în viața mea? Cum pot permite haosul? Cum pot aduce armonie și ordine în el? Ce se pregătește să iasă din viața mea? Ce se pregătește să pătrundă în viața mea? Ce refuz? Ce stă să se întâmple?

Care sunt condițiile actuale ale existenței mele? Cum le fac față? Ce șansă de manifestare a iubirii există în fiecare dintre acestea?

> Pip iubea viața și toate bucuriile unei vieți tihnite, astfel încât munca îngrozitoare, în care se pomenise angajat oarecum fără să-și dea seama, îi cam întunecase strălucirea, deși, precum se va vedea în curând, partea vremelnic întunecată a firii lui avea să fie până la urmă luminată lugubru de focuri stranii; la pălălaia lor, acest fiu al districtului Tolland din Connecticut avea să strălucească de zece ori mai tare decât pe vremea când însuflețea, cu tamburina lui, petrecerile câmpenești sau, cu râsul lui vesel, orele melodioase ale amurgului, prefăcând întreg orizontul într-o tamburină cu clopoței de stele.[18]
>
> HERMAN MELVILLE, *Moby Dick*

CĂLĂUZE CE NE VIN ÎN ÎNTÂMPINARE

> Eu ți-am arătat calea spre eliberare, dar tu trebuie să mergi singur pe ea.
>
> GAUTAMA BUDDHA

Eroul își dă seama că propriile sale abilități și eforturile pe care le depune nu sunt suficiente pentru a-și duce la bun sfârșit însărcinarea. El consultă arhetipul înțelepciunii, ce ia înfățișarea unui sfetnic de nădejde. Acesta se ivește din setea spirituală a eroului, din dorul lui de a auzi o voce numinoasă, de a intra în contact cu infinitul, de a invoca harul divin, care să-l poarte dincolo de limitele propriei sale cunoașteri și puteri. Nu este o căutare de răspunsuri la întrebările lumești. Este o conștientizare a faptului că

[18] Melville Herman, *Moby Dick*, Editura Minerva, București, 1973, p. 211 (*N.t.*)

întotdeauna va trebui să privească dincolo de sine pentru a se găsi pe sine însuși.

Atât de-a lungul istoriei, cât și în viața noastră cotidiană, apar permanent forțe benefice. Ele iau multe forme: oameni, scrieri, animale etc. Texte religioase precum Vedele, Biblia, Coranul, sunt exemple de călăuze. Ele sunt înțelepciune nemărginită supusă limitelor timpului și spațiului, un fel de materializare. Învățătorii sunt numiți înțelepți întrucât ei oglindesc înțelepciunea sinelui interior. De aceea, învățăturile se revarsă asupra noastră de la începuturile umanității. Un maestru sau un guru este un canal de transmisie autorizat deoarece face parte din succesiunea ce-și are originea în acele începuturi. Pentru un maestru real, învățăturile sunt maestrul.

O călăuză adevărată are astfel de caracteristici:

- Solicită o atenție respectuoasă, nu obediență oarbă.
- Ne conduce pe drumul nostru unic și nu ne cere să-l urmăm pe al lui. Onorarea unei astfel de călăuze evocă puterea sa de a ne arăta calea, de a ne proteja și chiar de a ne oferi darul unui impuls după care nu mai există întoarcere.
- Un maestru adevărat ne conduce întotdeauna înapoi spre noi înșine și spre bogățiile din interiorul nostru. El nu dorește să fie exploatat ca o resursă, ci doar urmat, ca un canal temporar. El ne dă posibilitatea să găsim forța în noi înșine. Buddha compară învățăturile sale cu o plută. O plută este provizorie; este utilă pentru a ne traversa râul, dar apoi trebuie lăsată în urmă, pentru ca noi să putem explora liberi propria noastră junglă. Cel mai buni maestru este acela pe care îl putem părăsi împăcați atunci când pășim pragul următoarei încercări a călătoriei noastre. Pluta/ învățăturile ne duc până la locul în care începe călătoria, iar apoi este sarcina noastră de a găsi noi forțe interioare.
- O călăuză poate fi, de asemenea, o persoană care revelează — sau stimulează — semnificația florei și faunei întâlnite pe parcursul călătoriei, mesaje criptate ale inconștientului.

- O adevărată călăuză nu caută niciodată să-și întărească eul sau să și-l afirme în detrimentul eului nostru. Ne conduce dincolo de eurile noastre, întrucât ea și-a transcens deja eul în ea însăși. Nu profită niciodată de noi fizic, emoțional, sexual, financiar sau în vreun alt fel.
- Libertatea noastră de alegere constituie un ingredient indispensabil al travaliului de deschidere către totalitate. O adevărată călăuză întâmpină cu bucurie această libertate și este deosebit de sensibilă față de ea. Sprijinul exterior pe care îl oferă este doar un mijloc de activare a propriilor noastre resurse, nu un înlocuitor al lor. Dorește ca noi să avem propria viață și nu să fim dependenți de ea.

În mit și în poveste, călăuza este adesea un străin, aparținând unei altei credințe sau naționalități, cum sunt, de exemplu, piticii din Albă-ca-Zăpada. Un alt exemplu îl găsim în povestea hasidică despre un rabin ceh care visează o comoară îngropată sub un pod. El nu găsește comoara acolo, însă un paznic din Praga îi povestește un vis, spunându-i, în bătaie de joc, că visase o comoară în casa unui rabin, sub șemineu, iar rabinul o găsește acolo. Tot ceea ce ne trebuie se află aici, dar uneori trebuie să plecăm pentru a afla acest lucru. Observați cum paznicul/ călăuza ridiculizează semnificația viselor. Și călăuza noastră ne poate îndruma râzând.

Pe măsură ce devenim mai prietenoși cu realitatea fundamentală, realitatea însăși ne apare tot mai mult ca o călăuză adevărată, oferindu-ne mereu șanse de inițiere. Simpla realitate ne dă cele mai bune instrucțiuni de-a lungul drumului. Pretențiile eului nostru la suveranitate se destramă în fața figurii implacabile a acestui guvernator invincibil. El pare să ni se opună mereu și mereu — dar numai pentru a ne satisface odată pentru totdeauna.

Singur, singur, singur cuc,
Singur pe o mare întinsă!
Niciun sfânt n-a lăcrimat vreodată

Pentru sufletul meu în agonie...
Mii și mii de ființe nemernice
Au supraviețuit; la fel și eu...
Am privit spre cer și am încercat să mă rog;
De câte ori, însă, o rugăciune țâșnea,
O firavă șoaptă se auzea,
Iar inima mea ca praful se usca...
Nestatornica Lună pe cer s-a urcat
Fără de popas.
Încetișor s-a ridicat,
O stea sau două fiindu-i soți...
Departe de umbra corăbiei
Şerpii de apă i-am privit...
O, creaturi fericite! Nicio limbă
Frumusețea nu le-o poate reda
Un izvor de iubire din inimă mi-a țâșnit
Şi i-am binecuvântat neștiind.
Cu siguranță pe blândul meu sfânt l-a cuprins mila,
Şi eu i-am binecuvântat neștiind.
Şi-n același moment m-am putut ruga
Şi de pe gâtlejul meu atât de liber
Albatrosul a căzut
Şi ca plumbul s-a prăbușit în mare.
O, somn! Este un lucru gingaș,
Iubit pe tot cuprinsul!
Laudă să aducem Mariei!
Ea a trimis somnul cel dulce din Rai,
Ce mi s-a strecurat în suflet!

Samuel Taylor Coleridge,
„The Rime of the Ancient Mariner“
(Poemul bătrânului marinar)

În „The Rime of the Ancient Mariner“ al lui Coleridge, marinarul a ucis albatrosul și a atras ghinionul asupra lui și a echipajului.

Când fiecare om de la bord este chemat să fie o forță benefică, el devine un agent al suferinței. Albatrosul era o pasăre de bun augur, care conducea navele prin apele înghețate. Inconștient, marinarul a doborât un ghid spiritual, harul divin menit să sprijine eforturile conștiente ale marinarilor în călătoria lor către totalitate. Gestul lui simbolizează atitudinea de care dăm dovadă uneori, ce ne împinge să negăm și să ucidem puterile ce vin să ne ajute, să ne iubească sau să ne completeze. Marinarul nu a știut cum să-și răscumpere greșeala. Moartea și singurătatea sunt atotprezente. El este condamnat să poarte în jurul gâtului albatrosul lipsit de viață. Stă singur într-o noapte și privește, pur și simplu, marea și creaturile sale minunate cu o atenție fascinată. El stă și urmărește, cu alte cuvinte, are o prezență conștientă. În acest moment în care el nu face niciun efort, „blândului sfânt" al marinarului i se face milă de el, iar el binecuvântează creaturile de care se temea mai devreme. În poem, expresiile „un izvor de iubire a țâșnit", „blândul meu sfânt", „surprins" sunt toate modalități de a descrie natura lipsită de efort și, prin urmare, lipsită de eu, a experienței. Este doar har divin. I se întâmplă marinarului și prin intermediul acestuia, iar în acel moment „albatrosul a căzut și ca plumbul s-a prăbușit în mare".

Tot ce avem de făcut este să stăm și să privim reprezentația. Forțe benefice intră în joc; „blândul meu sfânt" îmi descătușează inima, de unde izvorăște un pârâu învolburat și eliberează ceva din jurul gâtului meu — și, prin această intervenție a harului divin, are loc vindecarea. Marinarul este eul; blândul sfânt este sinele. Ei pot fi prieteni buni când ne-am rătăcit, iar eul nostru nu ne ajută să găsim drumul.

Albatrosul din poveste este crucial pentru trezirea marinarului. Animalele, atât în starea de veghe, cât și în lumea onirică, servesc adesea drept călăuze sau stimuli ai transformării. Jung spunea: „Când devenim mai spirituali, apare un animal". Animalele pot apărea aievea și în vise, în momente sincronistice, pentru a ne acompania sau chiar a ne conduce pe calea noastră. Joseph

Campbell scrie: „Animalele sunt marii șamani și învățători... mesageri semnalând un miracol... păzitorul nostru personal vine să ne prevină și să ne protejeze".

Animalele apar uneori în mod sincronistic, atunci când avem nevoie de informații despre drumul nostru. Acesta se numește medicament animal. De exemplu, privesc absent de la o fereastră înaltă, întrebându-mă dacă este momentul să pun capăt relației mele. Dintr-odată, din senin, o pereche de colibri se îndreaptă direct spre fereastră, unde nu vin în mod obișnuit și par să se uite la mine. Acesta este „medicamentul colibri", care poate spune: „Mai analizează-ți relația și mai acordă-i ceva timp!" O pană de vultur îmi cade la picioare, când eu mă tem să-mi asum un anumit risc. Acest „medicament vultur" mă încurajează, probabil, să fiu curajos. Sincronicitatea constă în plasarea neașteptată și neobișnuită a animalului, în momentul oportun al apariției sale și în observarea clarității metaforei.

O imagine alegorică a călăuzei este șamanul. El servește drept mediator între lumea vizibilă și cea invizibilă. El este un vindecător și un vizionar, forța benefică aflată în centrul unei comunități tribale, o personificare a harului divin. Vocația sa vine de la un spirit ocrotitor și de la spiritele sale subordonate și nu poate fi refuzată. Chemarea apare adesea cu o rană care este vindecată în mod misterios. Șamanul trece printr-o inițiere ce implică o suferință dură sau chiar fragmentare. Supraviețuirea sa devine, atunci, repunerea în joc a temei moarte–reînviere.

Șamanul învață arta de a călători cu ușurință între planul terestru și planul ceresc. El se ridică purtând cu sine rugăciunile umanității și coboară cu mesaje divine. Aceasta este o metaforă a axei profan–sacru în integrarea umană, o imagine a axei eu–sine, toate fiind conexiuni sincronistice. De vreme ce șamanul face parte atât din lumea aparențelor cât și din lumea spiritului, el își poate impune să reziste durerii mortale, de exemplu să meargă pe cărbuni încinși sau să discute liber cu ființele divine. Șamanul este un *sherpa* al lumii de dincolo, un ghid ce

cunoaște drumul spre tărâmul nemuritor. Abilitatea sa de a zbura este metafora acestei înțelepciuni în privința lucrurilor superioare. Într-una din Vede se spune: „Cei care cunosc au aripi!"

Șamanul transcende condiția umană, iar comunitatea îl cinstește și îl privește ca pe un apărător al supraviețuirii sale. De fapt, ei resimt nostalgie, întrucât toți au avut aceste puteri în trecutul îndepărtat, dar le-au pierdut pe măsură ce eul speriat și acaparator a câștigat teren. *Cartea Egipteană a Morților* descrie sufletul ca pe un șoim ce zboară înapoi spre grădina primordială. „Păcatul originar" înseamnă, cu siguranță, pierderea acestei proprietăți de a zbura.

Ritualurile reconstruiesc puntea dintre cer și pământ, reînsuflețind comunicarea cu lumea spiritelor și reconciliind oamenii și zeii. Șamanul traversează această punte, ducând cu el aspiranții, atunci când aceștia sunt pregătiți. Puntea este deschisă „doar pentru un moment". Acesta este momentul sincronistic, *kairos*, pasajul misterios.

Aceste metafore incitante descriu propria noastră capacitate interioară de a fi călăuziți de ființe care știu cum să depășească opozițiile, să treacă dincolo de limitele simțurilor și sensibilității, să abolească polaritățile temporalității și eternității. Șamanismul este promisiunea fidelă a unei punți între contrariile beligerante din care se dezvoltă eul. Aici, legile naturii nu ne mai limitează, iar libertatea capătă forme extinse, la care nu am fi visat. Puterile șamanice se află în sine, iar noi avem acces la ele atunci când construim podul dintre sine și eul sănătos. Atunci zburăm spre înălțimi spirituale și transcendem limitele lumii temporale. Sincronicitatea este mediatorul, martorul șamanic familiar, care ne stă alături în trecerea de la eul fragmentat la totalitate. Acesta este drumul autentic spre propria și reala noastră ființă, cu propriile sale tipare de zbor, suspine și momente himerice.

OBSERVAREA FORȚELOR BENEFICE

1. Cine sunt călăuzele din viața ta? Cum le mulțumești? Cum le-ai ascultat sau nu le-ai ascultat sugestiile? Oamenii pe care îi consideri călăuze se potrivesc criteriilor enumerate mai sus? Care este, pentru tine, rolul călăuzitor și șamanic al viselor și al evenimentelor sincronistice?
2. Călăuzirea probabil că nu ia sfârșit odată cu moartea. Sfinții iluminați și *bodhisattva* au promis să rămână, pentru a ne fi alături în strădaniile noastre. Iubirea, înțelepciunea și puterea lor de vindecare nu au pierit împreună cu ei, ci continuă să trăiască în comoara din care ne extragem fiecare moment, al fiecărei zile. Sfântul Ioan Gură de Aur scria în imnul său închinat Fecioarei Maria, în ziua ridicării sale la ceruri: „Ai plecat, dar nu ne vei părăsi niciodată!" Exprimă-ți aprecierea față de sursele invizibile de ajutor din viața ta. Dacă o persoană pe care o respecți se află pe patul de moarte, o poți ruga să-ți fie călăuză în planul superior pentru tot restul vieții tale. De asemenea, cere acest lucru cuiva care deja a murit, mai ales dacă acea persoană te iubea din tot sufletul.
3. În ce fel mă bazez pe propriul meu efort și îmi imaginez că acesta este totul? Cum ucid sau am ucis ceea ce am iubit cel mai mult sau mi-a fost în cea mai mare măsură necesar? Cum îmi port albatrosul greșelilor trecute? De ce voi avea nevoie pentru a-l elibera? Cum îmi întâmpin forțele benefice? Cum le neg apariția?

> Întunericul terifiant devenise complet... Dintr-odată, camera mea a fost inundată de o lumină albă indescriptibilă. Eu am fost cuprins de un extaz imposibil de pus în cuvinte... Stăteam pe vârful unui munte, unde bătea un vânt puternic. Un vânt format nu din aer, ci din spirit. Cu

o forță imensă, pură, bătea chiar prin mine. Apoi a venit gândul sclipitor: „Ești un om liber"... M-a cuprins o pace adâncă și... am devenit foarte conștient de o Prezență ce părea a fi o adevărată mare de spirit viu. Mă întind pe țărmurile unei lumi noi... Pentru prima dată, am simțit că aparțineam cu adevărat. Știam că sunt iubit și pot iubi la rândul meu.

BILL WILSON, fondator al *Alcoolicilor Anonimi*,
din cartea sa, *Bill W.: My first forty years*
(*Primii mei patruzeci de ani*)

Capitolul 7
Sincronicitatea în visele noastre

> În vise, psihicul vorbește prin imagini și dă viață instinctelor provenite din cel mai arhaic nivel al naturii. Astfel, prin asimilarea conținuturilor inconștiente, viața trecătoare a conștiinței poate fi încă o dată armonizată cu legea naturii, din care se desprinde cu prea mare ușurință, iar noi putem fi conduși înapoi spre legea firească a propriei noastre ființe.
>
> **Carl Jung**

Miturile sunt metafore ale potențialităților noastre umane. Visele sunt povești mitice care ne captează atenția, o atenție care poate duce la vindecare. Visele, poezia și miturile provin din același loc, punctul de întâlnire dintre spirit și materie, uman și divin, bărbat și femeie, personal și transpersonal, eu și sine, moarte și viață. Toate acestea sunt legate unele de altele ca yin de yang, complemente care formează în cele din urmă unități, precum inspirul și expirul. Visele sunt calea regală spre și dinspre inconștient. Ele ne revelează identitatea, calea sau următorul pas, ceea ce sălășluiește în noi, ceea ce este gata să iasă la suprafață sau să evolueze. Fiecare vis se adresează condiției noastre, deși pe căi complexe. Chiar dacă visele reflectă și prevestesc astfel piedicile care ne apar în viață, ele sunt minunate exemple de sincronicitate.

A ști cine suntem este o sarcină dublă. În primul rând, trebuie să ne cunoaștem cele mai profunde doruri și dorințe, precum și pasiunile și temerile noastre. Apoi, este cunoașterea spațiului care se deschide în noi când trecem dincolo de necesități, dorințe și temeri, pentru a ne extinde iubirea. Visele ne arată cum să ne deplasăm între cele două planuri, cum să ne continuăm călătoria spre totalitate. Visele ne prezintă nu numai părți din noi înșine, ci și arhetipuri care ne vizitează — energii înnăscute — care pot veni să ne elibereze de dominația eului.

Identitatea eului nostru este împodobită cu modalități obișnuite de a ne vedea pe noi înșine, pe ceilalți și propria viață. Este complet lipsită de surprize, plină de răspunsuri banale și previzibile. Identitatea sufletului nostru nu are obiceiuri, înclinații și vreo cale bătută. Este plină de surprize, plină de har divin. Această identitate spirituală cuprinde o serie de răspunsuri adecvate, oportune și curajoase la orice poate aduce viața. Sinele nostru real este un depozit interior de putere, vrednic de încredere. Este precum un briceag militar elvețian, cu lame adaptate fiecărei situații pe care o putem întâlni în desișul imprevizibil. Visele vin spre noi din acest loc de putere — sau, mai degrabă, spațiu — aflat în noi înșine. Sarcina pe care o avem este de a pătrunde dincolo de fortificațiile eului, suficient de departe pentru a intra în contact cu totalitatea noastră.

Visele sunt viziuni trimise de o inteligență superioară, care indică petele oarbe ale eului nostru și ne provoacă să ne confruntăm cu ele. Visele vin dintr-o cunoaștere mai mare decât eul sau nivelul nostru de inteligență. Ele ne spun ceea ce nu cunoaștem încă. Ce ironic este că mințile noastre sunt incapabile de a cunoaște cele mai profunde adevăruri despre noi înșine. Semnificația rațională pe care o atribuim unui vis este adesea departe de adevăr, întrucât visele vorbesc eului în limbajul sinelui. Ele nu sunt eul vorbindu-și sieși. Precum îngerii, visele sunt forțe inteligente care ne vin în ajutor. Deciziile luate doar pe baza logicii trădează această voce a sufletului din interiorul nostru, care, datorită frecvenței viselor, nu va rămâne tăcută pentru mult timp.

Visele nu ne spun ce să facem, ci arată doar spre ceea ce este netrăit în noi. Această inteligență mai extinsă este inconștientă și nu utilizează logica sau limbajul explicit. Sufletul este creatorul de vise, nu mintea logică. Potrivit lui Jung, sufletul este veriga de legătură dintre conștientul și inconștientul nostru. Este construit din imagini. Inconștientul produce imagini așa cum corpul produce celule-T, imagini care arată cum are loc vindecarea psihologică și spirituală și chiar o declanșează.

Cel mai clar se observă conlucrarea viselor și a evenimentelor sincronistice în ceea ce, după cum am văzut mai sus, Jung numește funcția transcendentă a psihicului: o imagine vindecătoare, sintetizatoare, apare imediat într-un vis atunci când ne conținem tensiunile războinice, în loc de a pactiza cu vreuna dintre ele. Când le conținem, fără a ne atașa de vreuna dintre polarități, contrariile se combină. De exemplu, observăm că, uneori, menținem un control excesiv, iar alteori suntem extrem de supuși. A le conține pe amândouă înseamnă a le contempla pe amândouă, a le face loc acceptându-le egala legitimitate și, totodată, a nu ne simți constrânși să acționăm mânați doar de una dintre ele. Apare o a treia opțiune vindecătoare: mă văd într-un vis fiind blând și, totodată, afirmându-mi drepturile. În această imagine — și în planul meu ulterior de a o pune în practică — dilema mea este rezolvată. Respect ambele laturi și găsesc o modalitate de a le manifesta pe amândouă fără a mă prejudicia pe mine sau pe ceilalți. În felul acesta, haosul devine cosmos.

Psihicul produce în mod sincronistic tocmai acea imagine care ne ajută să ne reconciliem contrariile interioare. Trăim un conflict conștient în același timp în care psihicul oferă o soluție sub formă de imagine din inconștient, adică din sufletul nostru. Pe zidurile lagărelor pentru copii din Germania nazistă, fluturii erau cele mai frecvente imagini. Ce exemplu mișcător al funcției transcendente a unui psihic chinuit!

Visele arată eului nostru conștient în ce punct al călătoriei sale se află, sub ce aspect a devenit unilateral, unde poate apărea

schimbarea. Fața pe care o ascundem de lumina zilei se întoarce spre noi în vise. Ceea ce am exclus, adică nu credeam că putem integra, solicită acum includerea, întrucât psihicul deține o puternică loialitate instinctivă. El dorește să conțină, să restaureze și să integreze tot ceea ce este clivat prin frică și rezistență. Ne temem de tot ceea ce este necunoscut. Opunem rezistență laturii noastre întunecate, ce abundă de impulsuri periculoase, ca și părții noastre luminoase, cu imense potențialități pozitive. Sincronistic, un vis aduce o imagine care vorbește acestei situații. Această imagine onirică unică evocă o semnificație unică, în viața noastră unică, servind scopurilor noastre unice.

Visele vin de la nucleul divin al psihicului, înspre electronii orbitali ai vieții diurne. Când ne ascultăm visele, ele ne poartă și mai adânc pe terenul fertil al sinelui. *Mai adânc* înseamnă o legătură mai semnificativă și mai armonioasă între eu și sine, adică mai mult suflet. A spune că visele nu au niciun înțeles este ca și cum, fiind într-o țară străină, ai crede că limbajul vorbit acolo este o bolboroseală. În același timp, visele nu trebuie luate *ad litteram* sau ca purtătoare ale unor informații complete. Uneori, ele sunt precum o busolă, care ne arată unde este nordul, dar nu cum să ajungem acolo sau ce vom găsi la sosire. Alteori, sunt precum o hartă care ne indică drumul cu exactitate.

Artistul interior al sinelui nostru autentic folosește două pensule: una conștientă, în sincronicitate, și una inconștientă, în vise. Evenimentele sincronistice ale vieții noastre și imaginile onirice care ne-au incitat sau ne-au uimit cel mai mult — deși, adesea, dintre cele mai neclare — constituie cheile optime ale actualizării sinelui nostru. Când un vis confirmă o mișcare în psihic, el însuși este un eveniment sincronistic.

Dacă atitudinea noastră conștientă devine prea unilaterală, psihicul nostru ne va inunda nu numai cu vise, dar și cu evenimente și relații purtătoare de coincidențe, care ne obligă să accesăm și cealaltă parte. De exemplu, dacă tindem să menținem un control excesiv, evenimentele ne vor dărâma casa din cărți de joc. A utiliza

sincronicitatea înseamnă a accepta un astfel de program și a-i lăsa lumina să pătrundă.

Astfel, psihicul nostru este expertul în algebră ce are două căi favorite de a obține o ecuație satisfăcătoare. El poate compensa unilateralitatea oferindu-ne opusul său, ori ne poate înfățișa o a treia soluție, atunci când avem două alternative și nu adoptăm niciuna dintre ele. Prin formele unice ale evenimentelor sincronistice care se grupează în jurul nostru, putem afla care dintre programe se desfășoară.

Sincronicitatea se manifestă în vise atunci când acestea ne confirmă sau ne pun la îndoială parcursul și schimbările cu care ne confruntăm. Ele prevestesc viitorul, trimițând sau primind informații înainte ca rațiunea liniară să le poată cunoaște, înfățișând chiar acele imagini care ne ajută să ne găsim drumul. Din acest punct de vedere, toate imaginile sunt forțe benefice. În vise, ca și în sincronicitate, contrariile se unesc și domnește paradoxul. Aceasta este o consecință a faptului că psihicul este un întreg echilibrat, care transcende deosebirile logice. Sincronicitatea și visele echilibrează exagerările eului și caracteristicile sale netrăite, refuzate. Visele și sincronicitatea compensează înclinațiile unilaterale ale eului și, de asemenea, le pot îndrepta.

Sincronicitatea se manifestă și printr-o serie de vise. Un ansamblu aparent vag de vise recente poate deveni dintr-odată coerent dacă răsfoim un jurnal în care ne-am notat visele. Anumite teme sau imagini se repetă și indică existența unei activități interioare și exterioare mai ordonate decât am fi bănuit vreodată. Aceasta este modelarea interioară a individuației. Analiza visului — tehnicile care urmează — transformă acest proces într-unul conștient.

> Visele pregătesc, anunță sau ne avertizează în legătură cu anumite situații, cu mult timp înainte ca ele să se întâmple. Acesta nu este un miracol sau o premoniție. Majoritatea crizelor au o incubație îndelungată în inconștient.
>
> Carl Jung

A-ȚI AMINTI VISELE ȘI A ÎNVĂȚA DIN ELE

Interesul și concentrarea sunt cheile unei bune memorii. Acest principiu se aplică rememorării viselor. Cu cât acorzi mai multă atenție rememorării, cu atât mai mult îți amintești. Cu cât mai mult efort depui pentru a-ți aminti, cu atât mai mult îți vei aminti. „Atenția acordată inconștientului este un gest curtenitor, care îi garantează cooperarea", spune Jung. Iată câteva sugestii specifice:

- Ține un caiet și un creion sau un aparat de înregistrat lângă pat, propunându-ți să le folosești pe parcursul nopții de fiecare dată când te trezești dintr-un vis. Vei readormi cu ușurință. Când te trezești noaptea, scrie sau dictează numai frazele-cheie care rezumă visul. Dimineața, cu ajutorul lor îți vei aminti și restul visului, care poate fi notat în jurnalul tău.
- Folosește autosugestia pe tot parcursul zilei și în timp ce adormi: „Îmi amintesc visele, mă trezesc și le notez".
- Trezește-te natural, fără ceas deșteptător.
- Evită mișcările corporale bruște la trezire. Acestea tind să alunge memoria de scurtă durată.
- Când te trezești după un vis ține ochii închiși pentru ca privirea să nu-ți fie atrasă de obiectele din cameră, care te pot distrage. Cu ochii închiși, rememorează elementele-cheie din vis și notează-le.
- Cu cât mai repede renunți la nevoia unei explicații, cu atât mai ușor îți este să accesezi lumea viselor, dincolo de mintea conștientă.
- Pentru a-ți aminti un vis treci în revistă aceste categorii onirice:
  Personaje: prieteni, familie, vedete, mitice, străini
  Natură: copac, pasăre, stele, apă etc.
  Obiecte: haine, arme, unelte, clădiri etc.

Atribute: mic, mare, urât etc.
Emoții: bucurie, mânie, frică, durere, compasiune
Senzații: căldură, frig, simțuri
Locație: acasă, serviciu, teatru, biserică, interior/ exterior, ciudat/ familiar etc.
Condiții: vreme, singur sau cu ceilalți, tăcere sau sunet
Rezultate: eșec, câștig, rezolvat/ nerezolvat, fericit/ nefericit
Interacțiuni: luptă, joacă, cooperare, competiție, comportament sexual

- Folosește un exercițiu al simțurilor: trasează o imagine mentală a visului, apoi mut-o, miroase-o, ascultă-i sunetele, observă care-i sunt împrejurimile etc.

Odată ce ți-ai amintit un vis, relatează-l verbal sau în scris, apoi repovestește-l la timpul prezent. Observă ce ai putea adăuga sau elimina din a doua redare. Dă un titlu visului și rezumă-l într-o singură propoziție. Observă contextul zilei. Remarcă unde-și are locul acest vis într-o serie de vise cu teme similare. Fii atent la culori, texturi, mirosuri. Toate visele sunt colorate, dar culoarea este uitată prima. Este util să remarci culorile imediat ce îți amintești și scrii un vis. Tratează fiecare obiect individual, nu generaliza („acest râs", nu „un râs") și ca pe un lucru însuflețit, de vreme ce există energie vie în fiecare persoană, loc sau obiect dintr-un vis.

Asociază ceva fiecărei imagini, întrebându-te: „La ce mă poartă cu gândul?" Identifică-te cu imaginile și personajele, jucând fiecare rol. Fiecare persoană și obiect poate fi o parte încă neintegrată din tine. Conversează cu imaginile și personajele, purtând un dialog interior cu ele. Finalizează în imaginație ceea ce a rămas neterminat în vis. Observă și include ce a fost lăsat pe dinafară. Răspunde întrebărilor lăsate fără răspuns. Experimentează finaluri diferite și remarcă sentimentele care urmează.

Acordă o atenție deosebită cadrului, reacțiilor corporale și emoționale și gândește-te ce poate compensa acest vis. Fă deose-

birea între semnificațiile obiective — de exemplu, membrii familiei sau alte persoane semnificative ce par aievea, care se reprezintă, de obicei, pe ei înșiși — și semnificațiile subiective, de exemplu figuri ideale, străini sau „semăna cu mama, dar nu era ea". Acestea sunt adesea simboluri ale unor părți din noi înșine care solicită să li se acorde atenție sau să fie integrate.

Pune-ți următoarele întrebări în legătură cu obiectele sau temele viselor: Ce parte din mine simte așa? În ce loc am aceeași senzație ca acolo? Ce anume din viața mea mă face să mă simt așa? Ce este nevoie să abandonez sau să păstrez? La ce parte din mine renunț, care îmi provoacă teamă, pe care o resping? Ce anume din viața mea se regăsește aici? Privește evenimentele și obiectele dintr-o zi ca și cum ți-ar fi direct adresate, ca forțe benefice și potrivnice.

Visele sunt menite să ne fim alături ca prieteni, nu să le analizăm ca pacienți. Câștigăm mai mult dintr-un vis atunci când îi permitem să ni se reveleze, decât dacă încercăm să-l interpretăm și să-l restrângem la o semnificație. Niciun vis nu are o singură semnificație. Sensul unui vis se poate schimba în timp. Lasă visul să se explice singur. Îmi văd pisica stând pe un scaun. Pot să mă întreb când va sări de acolo. Pot insista asupra răspunsului la această întrebare, devenind chiar neliniștit de suspansul creat. Sau am posibilitatea de a continua să o observ și, mai devreme sau mai târziu, o voi vedea sărind și apoi voi ști când a sărit. Exersează răbdarea în cazul unui vis, permițându-i să-și dezvăluie semnificația atunci când a sosit momentul.

Dacă o imagine dintr-un vis este aceeași sau are legătură cu ceva ce s-a întâmplat cu o zi înainte, nu înseamnă că semnificația sa este știrbită. Creatorul visului este un regizor care folosește orice oameni, lucruri și evenimente pentru a-ți spune povestea ta. Visele nu se interpretează *ad litteram*, ci metaforic și simbolic. Simbolistica nu este diminuată de familiaritatea imaginilor, așa cum un film nu ar putea fi mai puțin încărcat de sens pentru că din distribuție face parte un actor cunoscut sau folosește recu-

zită dintr-un alt film. Caută simboluri fără a încerca să le obții cu orice preț.

Visele sunt amorale. De exemplu, a fura poate însemna a relocaliza energia pentru a o utiliza într-un nou scop. Hermes și Prometheus au furat pentru a ajuta omenirea. Ei trăiesc în noi ca arhetipuri, la fel ca toți eroii și răufăcătorii pe care i-am întâlnit în realitate și în ficțiune. Observă felul în care visele îți arată propriile proiecții prin intermediul personajelor ciudate ce apar pe parcursul lor.

Interpretarea este suspectă atunci când coincide cu așteptarea, întrucât inconștientul acționează compensator față de dorințele sau necesitățile noastre, nu paralel cu ele. Ia în considerare mai mult ce lipsește din viața ta decât ce dorești să se împlinească. În orice caz, interpretarea nu este principalul obiectiv al analizei visului; acesta este lucrul cu imaginile, pentru a le descoperi energia vie. James Hillman scrie despre principala finalitate a analizei visului: „Cu orice vis ai lucra, regula de aur este să-l menții viu. Analiza visului este conservare".

Nu accepta niciodată „Nu știu!" Găsește acel loc din tine unde cunoașterea așteaptă să fie descoperită. Născocește ceva și observă dacă se potrivește.

Imaginile onirice se pot metamorfoza: „Am văzut un câine, dar apoi s-a transformat într-un om". Prima formă apare, de obicei, pentru a conduce la aceea încărcată de o semnificație mai adâncă. Urmează drumul spre cea de-a doua versiune și vorbește-i.

În vise, animalele sunt adesea călăuze către depozite bogate din mina inconștientului. Urmează-le, reflectând la apariția lor în visul tău. Alice a găsit o lume nouă, pornind pe urmele iepurelui alb. Dorothy și-a găsit puterea de a ajunge acasă, lăsându-se condusă de Toto, care a sărit din dirijabil.

Acordă o atenție deosebită lucrurilor care te atrag, te dezgustă sau te bulversează.

Dacă ești autodistructiv într-un vis, întreabă-te ce anume din eul tău îți poate bloca dezvoltarea.

Un sentiment de izolare într-un vis poate însemna o dezvoltare singulară, pe care ceilalți nu o observă încă. Amintește-ți că o conștiință superioară este, adesea, o formă de singurătate, întrucât cei din jurul tău pot să nu înțeleagă ceea ce ție îți este clar.

Cu cât ești mai activ în vis, cu atât mai implicat ești în procesul tău conștient: de exemplu, „Am plantat flori" față de „Am asistat la plantarea florilor". Observă momentele când scrii într-un fel sau altul în jurnalul tău.

Când visele nu mai folosesc simboluri pentru sentimente (de exemplu, foc pentru mânie), ci sentimentele apar direct în vis, este un semn de progres. Observă cum te simți la trezire. Acel sentiment poate fi semnalul a ceva ce este gata să fie exprimat sau, cel puțin, conștientizat.

Observă judecățile pe care le emiți despre propriile-ți vise, de exemplu, „Am avut un vis urât". Nu există vise urâte. „Urât" semnifică felul în care arată ceva netrăit sau neconștientizat atunci când este reprimat. Afli nu cât de rău ești, ci cât de „rău" își dorește o parte din tine să fie expusă și luată în seamă. Întreabă-te care ar putea fi aceea, fără a te teme să afli.

O altă judecată ar putea fi: „Trebuie să fiu o persoană îngrozitoare, ce ascunde lucruri oribile, dacă am astfel de vise!" Conținem, cu toții, toate imaginile umanității. Cu toții avem în interiorul nostru umbra umană colectivă. „Și totuși, pe străzile tale întunecate, strălucește o lumină nepieritoare", spune un vechi colind de Crăciun. În fiecare imagine întunecată există o sămânță germinatoare, un potențial de lumină și bunătate. Apare atunci când încetăm să ne mai considerăm răi. Caută acea sămânță valoroasă.

Urmărește ce teme sau imagini onirice apar de fiecare dată când întreprinzi ceva nou. Astfel, vei ști mai multe despre o decizie pe care urmează să o iei. De exemplu, observi că imaginea unei mașini care nu pornea a apărut în caietul tău de vise înaintea unor încercări care au eșuat. Probabil că acea imagine era un avertisment în privința unei alegeri viitoare.

Folosește aceleași tehnici în viața ta de zi cu zi, în special pentru a căpăta stabilitate în situații care pot părea ciudate sau ținând de domeniul fantasticului!

Visele sunt limbajul natural al inconștientului.
Carl Jung

VISE RECURENTE

Efectul Zeigarnik este o teorie potrivit căreia o sarcină nerezolvată revine cu insistență în memorie până când este dusă la bun sfârșit, pe când una încheiată nu-și mai face simțită prezența. În felul acesta, visele recurente pot indica un defect sau un exces care se perpetuează și solicită zgomotos atenție. Ele pot semnaliza, de asemenea, o traumă ce nu a fost încă elaborată. Imaginea este repetată în lumea viselor pentru a ne ajuta să absorbim și să integrăm șocul său îndepărtat. Visele recurente pot anticipa, de asemenea, o evoluție a psihicului. Ele sunt recurente întrucât ceva dorește să intre: „Cine ciocăne atât de tare?“ întreabă Fratele Lorenzo în piesa lui Shakespeare, *Romeo și Julieta*.

Printre exemplele uzuale de teme onirice recurente se numără: teama de cădere, o mașină care nu pornește sau nu se oprește, lipsa de pregătire pentru un examen, salvarea unui copil, a fi surprins de un cataclism, întârziere, incapacitatea de a pleca sau de a intra, excludere, nuditate, animale. Pot apărea, de asemenea, locații recurente, o poveste onirică putând fi amplasată într-un loc cunoscut sau necunoscut. Aceasta corespunde credinței de demult, potrivit căreia vindecarea este adesea asociată cu anumite locuri, de exemplu templele lui Esculap, fluviul Gange, Machu Picchu, Lourdes.

Sincronicitatea și visele recurente sunt asociate când ambele par să indice spre același mesaj. Pot avea o serie de vise în care îmi

pierd controlul și apoi sufăr o diminuare a puterilor mele în viața conștientă. Visele vor confirma sau vor infirma adesea o alegere făcută, care are consecințe importante. Întrucât lumile exterioară și interioară sunt două aspecte ale unei singure monede a conștiinței, tărâmul acțiunii și cel al viselor se unesc în mod activ.

VISE ARHETIPALE

> Visele vorbesc despre o potențială sănătate mai bună, nu doar despre crize trecute... indicând spre arhetipurile psihicului care cer să fie recunoscute.
>
> JOSEPH CAMPBELL

Arhetipurile sunt teme recurente tipice ale psihicului omenesc, care apar sub forma unor imagini sau personaje în poveștile și miturile de pe tot cuprinsul lumii. Arhetipurile sunt câmpuri de energie psihică în interiorul sinelui. Ele propun eului o provocare spirituală, aceea de a manifesta fiecare energie sau, cel puțin, de a se raporta la ea în ceilalți. Arhetipurile cuprind teme familiare în toate religiile lumii: moarte–înviere, transformare, epifanii, ascensiune, căsătorie mistică, judecată, pedeapsă etc. De asemenea, arhetipurile sunt personificate în basme ca erou, umbră, înțelept, spiriduș, mama natură, tatăl ceresc etc. Individuația apare pe măsură ce reunim aceste pulsiuni inconștiente — sau instincte — urmărind plenitudinea. Totalitatea reprezintă, de fapt, integrarea potențialelor arhetipale din interiorul nostru cu cele din jurul nostru, în relațiile și experiențele pe care le trăim.

Majoritatea viselor provin din inconștientul nostru personal și ne vorbesc despre sarcina eului, cu alte cuvinte, cum să funcționăm în lume pentru a ne împlini și a relaționa mai eficient cu ceilalți. Acestea sunt provocările noastre psihologice. Totuși, unele

vise provin din inconștientul nostru colectiv/ cosmic și anunță o sarcină arhetipală, adică o provocare spirituală. Imaginile arhetipale vin spre noi într-un vis, purtând cu ele un har divin sau o putere capabilă să ne susțină în alegerile conștiente pe care le facem. Această vizită are un caracter numinos. Este o viziune spirituală care ne invită să mergem mai departe și ne întărește pe drumul nostru uman spre totalitate. Marie-Louise Von Franz o descrie astfel: „Ori de câte ori ne apropiem de realitatea arhetipală mai profundă a psihicului, suntem pătrunși de senzația contactului cu infinitul".

Visele arhetipale ne oferă o privire fugară asupra lumii invizibile, domeniul spiritualității. Minunile sincronicității sunt constante în psihic, un tărâm unde legile naturii nu sunt respectate, iar limitele eului sunt încontinuu depășite. Astfel, visele arhetipale sunt rituri de inițiere în travaliul nostru spiritual. Visele arhetipale apar în momente de criză. Ele anunță o tranziție, o perioadă în care o nouă forță este gata să iasă la suprafață sau este nevoie de o nouă atitudine pentru a răspunde unor provocări inedite. Atitudinea veche sau unilaterală nu mai este suficientă. Înțelepciunea oraculară a sinelui arhetipal, ce transcende eul, pătrunde în psihic din profunzimi. Preoteasa templului din Delphi a fost întotdeauna în noi, dar poate că nu am călătorit niciodată atât de departe, în adâncul nostru, pentru a o consulta. Visele arhetipale provin din profunzimile naturii, acolo unde se află ea. Ele ne vorbesc folosind vocea ei, acum perceptibilă.

Cum poți deosebi visele arhetipale de visele personale? Visele arhetipale se desfășoară precum o epopee, o călătorie, o luptă, o descoperire. Simți că este o canalizare, ca și cum visul ar veni dintr-un tărâm aflat cu mult dincolo de lumea noastră obișnuită. Putem simți o putere care ne conține; nu pe care o conținem. Viața diurnă va abunda de sincronicități corespunzătoare ideilor dominante ale unor astfel de vise. Visele arhetipale și amintirea lor se disting prin sentimente puternice. De fapt, visele arhetipale nu se pot uita — spre deosebire de multe vise

personale. În astfel de vise, există o senzație intensă a numinosului, a lumii de dincolo.

Visele arhetipale indică direct spre transformare. De exemplu, pot visa că mă înec într-o mare întinsă și agitată. Brusc, apare o femeie fantomatică. Plutește deasupra apei, făcându-mi semn să o însoțesc. Mă simt paralizat și nu reușesc. Atunci, lângă mine apare un delfin și îl privesc, dar nu fac nimic. Apoi sare spre ea, fără mine, lovindu-mă cu o asemenea forță, încât acum par, cu siguranță, condamnat. Mă trezesc cu teamă și cu sentimentul că am ratat o șansă de a-mi depăși limitele obișnuite. Recunosc în femeie o influență a forței feminine care aduce o provocare conștiinței mele șovăitoare și chiar îmi oferă noi puteri și speranțe sub forma prietenului său, delfinul. Pe parcursul zilei, continui să reflectez asupra acestui vis. Ce salturi mi-e teamă să fac? Spre ce forță benefică nu mă înalț? Cărei voci îi răspund „Nu"? În ce ape ale renașterii nu îmi permit încă să îmi cufund eul?

În perioade încărcate emoțional, psihicul va produce adesea o imagine arhetipală în viața diurnă. Aceasta este sincronicitate. Psihicul are un lexicon complet de imagini, provenite atât din experiențele proprii, cât și ale strămoșilor noștri și știe exact care dintre ele se potrivește cărei ocazii. Astfel, sufletul nostru/ sincronicitatea ne susține eforturile. A lucra asupra unui conflict în viața interioară implică o reducere a nevoii de a rumina asupra lui sau de a-l dramatiza în viața diurnă. Aceasta se întâmplă deoarece ne focalizăm pe nucleul interior din care sunt generate imaginile și unde contrariile sunt reconciliate. Intrând în legătură cu propriul nostru centru care transcende limitele eului, dezvăluim totalitatea care este deja și a fost dintotdeauna în noi. Visele arhetipale conectează lumea finită a eului nostru cu lumea infinită a totalității.

Analiza visului se practică atât în cazul viselor personale, cât și al celor arhetipale. Jung spune: „Analiza visului eliberează o experiență care ne captează atenția sau cade asupra noastră de sus, o experiență ce deține substanță și corp, exact ca acele lucruri care li se întâmplau anticilor. Dacă ar fi s-o simbolizez, aș alege Buna

Vestire". Buna Vestire adusă Mariei de arhanghelul Gabriel este arhetipul deschiderii în fața noutăților pregătite de destin. Scena arată, metaforic, felul în care receptivitatea noastră la mesajele spirituale determină încarnarea scopurilor transcendente în noi. Maria, simbolizând eul pregătit, răspunde un „da" necondiționat și devine însărcinată cu Iisus, un arhetip al totalității. În acest moment abundă sincronicitățile: întâlnirea dintre înger și om, masculin și feminin, nemuritor și muritor, transpersonal și personal, finit și infinit, virginitate și maternitate, eu și sine, limitare și totalitate. Analiza arhetipală a visului facilitează astfel de combinații.

Buna Vestire semnifică mai mult decât primirea unei vești. Acest efort ne mișcă prin zelul divinului de a-și asuma condiția umană și bucuria naturii umane de a-și da concursul. „Pentru fiecare pas pe care eul îl face spre sine, sinele face o sută spre eu", scria Jung, referindu-se la entuziasmul cu care divinul se încarnează în noi.

ANALIZA VISULUI ȘI IMAGINAȚIA ACTIVĂ

Sincronicitatea are nevoie de conștiință. Analizând visul, ne activăm imaginația conștientă, pentru a amplifica mesajele onirice inconștiente. Visele își caută exprimarea sau finalizarea în starea de veghe. Trezind funcția transcendentă a psihicului, imaginația activă facilitează acest demers. Analiza visului reprezintă sincronizarea dintre mesajul inconștient și efortul conștient. Este o cale de a extinde temele și imaginile viselor noastre, dialogând cu ele. Acest proces devine sincronicitate întrucât îndeplinește funcția transcendentă a psihicului, unind și sintetizând în interiorul nostru tărâmul conștient și tărâmul inconștient. Psihicul transmite imaginile comorii sufletești care se află în interiorul nostru/ dincolo de noi. În vise și în imaginația activă, psihicul ne

aduce exact acea imagine de care este nevoie aici–și–acum pentru o evoluție a conștiinței. Aceasta este esența sincronicității viselor: a permite luminii să pătrundă, astfel încât să putem vedea în întuneric.

„Imaginația acționează punând amprenta umanității asupra obiectelor neînsuflețite sau, pur și simplu, naturale", spune poetul Samuel Taylor Coleridge. Lucrul cu visul este imaginație activă, purtarea unui dialog cu o imagine sau un personaj dintr-un vis. Îmi permit acestei imagini să mă ducă unde dorește *ea*, indiferent cât de înspăimântătoare ar fi călătoria. Eroul se lasă purtat de cursul evenimentelor, cu un simțământ de uimire. Fără uimire, călătoria s-a încheiat. O experiență completă sau o schimbare nu sunt, de obicei, posibile într-o stare onirică. Este nevoie de o elaborare conștientă: analiza visului, imaginație activă diurnă pe tema visului nocturn.

Imaginația activă (descrisă mai jos) se aseamănă cu alchimia prin aceea că acordă atenție chiar și elementelor inferioare, ceea ce declanșează transformarea lor. Imaginația activă negociază cu situația dificilă prin care trecem, găsind, astfel, o cale de ieșire. Imaginația activă nu este, pur și simplu, o tehnică de observare a inconștientului. Prin ea, eul se afirmă pe sine și ajută inconștientul să vadă cum cerințele sale corespund sau nu condițiilor realității. Dialogul ne permite să intrăm în relație cu personajele inconștientului nostru în loc de a fi posedați de ele, venerându-le sau temându-ne de ele. Imaginile reacționează deosebit de bine la onoarea pe care le-o facem contemplându-le. Printr-o astfel de atenție, li se acordă o voce. Iată cum imaginația activă se extinde și întregește o imagine.

„...ce leagă-n muncă zilele de nopți"[19], stă scris în Hamlet. Visele ne prezintă sarcina pe care o avem de îndeplinit și o inițiază. Analiza visului este modalitatea personală în care o preluăm.

[19] William Shakespeare, *Tragedia lui Hamlet Prinț de Danemarca* (trad. Vladimir Streinu), E.P.L. București, 1965, p. 13. (*N.t.*)

Dante a avut această experiență pe parcursul celor trei nopți și zile pe care le-a petrecut în Purgatoriu. În fiecare noapte a avut un vis pe care l-a contemplat în ziua următoare. Deși inconștiente, visele sale făceau parte din munca de purificare întreprinsă în mod conștient. Suntem eliberați și ne eliberăm noapte și zi de eul nostru limitat pentru a deveni întregul care suntem deja în profunzimile ființei noastre. Imaginația activă este contribuția noastră diurnă, care corespunde contribuției nocturne a psihicului în vise. În această acțiune comună există o sincronicitate optimistă.

GRIJA ȘI ATENȚIA ACORDATE VISELOR

Privește-ți visul din fiecare dintre următoarele trei perspective:

Intrapersonal: ia toate personajele visului tău ca părți ale lumii tale interioare.
Interpersonal: visul îți arată modul în care te raportezi la ceilalți.
Transpersonal: visul îți vorbește despre viața ta spirituală și despre destinul tău.

Amplifică-ți visul folosind diversele forme ale imaginației active descrise mai jos.

Golește-ți mintea de gândurile emisferei stângi sau de cele care te distrag: „Renunț la gândirea și la modul meu obișnuit de a analiza. Sunt deschis în fața vocii care vrea să mă pătrundă". „Gol" mai înseamnă și golit de teamă și dependențe, adică golit de eu.

Privește acea imagine din visul tău care te fascinează cel mai mult, observând ce sentiment îți stârnește: ce simt oprindu-mă asupra acestei imagini și unde este localizat sentimentul în corpul meu? Căreia dintre cele șapte chakre sau centre de energie

fizico-spirituală ale trupului — supraviețuire (baza coloanei vertebrale), sex (organele genitale), putere (plexul solar), iubire (inima), comunicare (gâtul), înțelepciune sau putere spirituală (situată deasupra coroanei capului) — pare să-i aparțină imaginea?

Folosindu-ți jurnalul de vise intră în dialog cu (și devino) imaginea. Adaugă propoziția: „Aceasta este parte din mine însumi" unei imagini sau „Aceasta este viața mea (sau corpul meu)" unei scene. Fă asociații până ajungi la un „Aha!" — un indiciu satisfăcător al faptului de a fi găsit semnificația personală a unui vis.

Alege nouă cuvinte din tot ce ai scris, pentru a crea o poezie.

Cere un dar sau un mesaj, mulțumind pentru ce poate surveni.

Construiește o afirmație sau exprimă o dorință care să redea mesajul sau punctul central al visului tău și repet-o pe parcursul zilei.

Efectuează un ritual care să pună în practică mesajul, incluzând mulțumirile pentru tot ceea ce a însemnat pentru tine.

Capitolul 8
Sincronicitatea și spiritualitatea noastră

> Cu cât devenim mai conștienți de noi înșine prin autocunoaștere și acțiune corespunzătoare, cu atât mai mult se va reduce stratul inconștientului personal. Apare, astfel, o conștiință care nu mai este captivă lumii măruntelor interese personale. Această conștiință lărgită este o funcție a relației noastre cu lumea, ce ne așază într-o legătură absolută și o comuniune indisolubilă cu universul... Nu există Individuație pe Everest.
>
> **Carl Jung**

Travaliul spiritual nu începe cu o acțiune, ci cu acordarea unei atenții concentrate mesajelor sinelui nostru superior, transmise prin intermediul sincronicității, viselor și al intuițiilor. Acum înțelegem că sinele nostru interior se referă la o profunzime inconștientă din noi înșine, pe care o împărtășim cu întreaga umanitate și care ne umple viața cu daruri spirituale, atunci când suntem deschiși față de ea. Într-o astfel de lume spirituală, găsim întruna tocmai acele bucăți desprinse din psihicul nostru, care solicită

zgomotos să-i fie din nou alipite. Iată cum întâlnirile și mesajele sincronistice ne îndeamnă să devenim întregi.

Spiritualitatea este intersecția a trei căi: renunțarea la eu, un „Da" necondiționat spus condițiilor existenței umane și compasiune universală. Sincronicitatea ne întâmpină pe toate cele trei căi. Aceste drumuri se deschid prin lucrul cu noi înșine — pașii pe care îi facem — și prin harul divin acordat de forțele benefice din jurul nostru — schimbările care apar. Sincronicitatea este prezentă în această combinație de efort și har divin. Pașii pentru care am depus efort ne deschid spre transformări ce vin de la sine. Perseverența pe care o dovedim în lucrul cu noi înșine declanșează și poartă în sine transformarea.

Lucrul cu noi înșine semnifică adoptarea celor trei căi ale spiritualității printr-un mod de trai sănătos din punct de vedere psihologic. Iată o trecere în revistă a acestui travaliu:

A renunța la eu înseamnă a ne elibera de drepturile egocentrice pe care ni le-am arogat și de nevoia de a deține controlul. O astfel de renunțare constituie o provocare pentru acea parte din noi care insistă să fie prima și să aibă dreptate. Este o modalitate non-violentă, care elimină competitivitatea și egoismul în favoarea smereniei și a egalității. Sincronistic, ne vor ieși în cale tocmai acei oameni și evenimente care să faciliteze renunțarea. Ne vom primi, cu siguranță, recompensa și vom fi eliberați de inflațiile eului nostru pe măsură ce ne întâlnim cu tovarășii noștri, pelerinii. Ei ne vor ajuta, de asemenea, să transformăm eul nostru nevrotic într-un eu sănătos.

Spunem un Da necondiționat condițiilor și situațiilor dificile ale existenței noastre: lucrurile se schimbă și se sfârșesc, suferința face parte din maturizare, ce se întâmplă nu este întotdeauna previzibil sau corect etc. Consimțim la aceste daturi ale vieții deoarece le recunoaștem ca fiind niște ingrediente necesare pentru creșterea și maturizarea noastră. Progresul spiritual nu înseamnă că suntem întotdeauna senini sau fericiți, ci că avem o rețetă care ne ajută să ne adaptăm oricărei stări mentale: un „Da" necondiționat pentru ce se întâmplă. Prin acest „Da" devenim sincronicitate.

Apoi identificăm povestea noastră personală cu un tablou mai mare. Când ne împăcăm cu condițiile existenței noastre, cu forțele opuse din psihicul nostru și, de asemenea, cu ceilalți, multe miracole uimitoare încep să se întâmple.

Compasiune înseamnă a avea un comportament plin de iubire și afecțiune față de cei care suferă. Trezirea personală atrage după sine o râvnă interioară pentru trezirea și a celorlalți. Aceasta provine dintr-un simț al solidarității cu toate ființele și cu întreaga natură — chiar esența sincronicității. *Tikkun olam* este o expresie ebraică înseamnând „a repara lumea". O astfel de preocupare angajată este dovada unei spiritualități autentice, deoarece nu se sfârșește cu „o stare de bine", ci cu „a face bine". Nu este doar o consolare a minților noastre, ci o consacrare a inimilor noastre acestei lumi în nevoie.

Fiecare durere și suferință ce-mi sunt date reprezintă o invitație de a trăi deznădejdea acelora poate incapabili de a găsi, precum în taoism, „misterioasa trecătoare printre munții aparent impenetrabili". Iremediabila dezorganizare ce urmează corespunde dezmembrării eroului/ salvatorului — o metaforă a dezinvestirii eului — de dragul umanității aflate în suferință. Renunțarea noastră la eu este menită a fi poarta către compasiune.

Compasiunea nu este un ideal, ci un fenomen al unei conștiințe superioare, noua uniune dintre ego-–eu și sine-–lume. Scopul său este acela de a reorganiza eul în jurul unei iubiri atotcuprinzătoare. Iubirea universală înseamnă felul în care eul devine coerent din punct de vedere spiritual — tot așa cum, iubind și fiind iubit ca persoană, devine coerent din punct de vedere psihologic. Compasiunea nu înseamnă să observi durerea, și nici măcar s-o înțelegi empatic. Empatia este oglindirea durerii celorlalți. Compasiunea ne *activează* empatia; ea acționează în această privință. Totuși, adevărata compasiune este nedeliberată și, totodată, automată. Este precum luna, care nu decide să se oglindească în eleșteu. Permite, pur și simplu, să se întâmple de la sine, fără planificare sau porționare.

Se crede că Dalai Lama sunt încarnări ale lui Avalokitesvara, Buddha compasiunii. El este înfățișat cu multe capete, pentru a vedea suferința omenirii din mai multe direcții. El are o mie de brațe pentru a ajunge peste tot și câte un ochi în palma fiecărei mâini, deoarece compasiunea nu este oarbă. Aceasta este o metaforă a impulsului spontan către compasiune, izvorând din înțelepciunea renunțării la sensul unei existențe separate, nu interdependente. Odată ce ne eliberăm de iluzia separării, ne simțim responsabili unul pentru celălalt.

În *Sutra Inimii*, observăm că Avalokitesvara, bodhisattva compasiunii, aduce doctrina non-dualității și a golirii eului, nu Sariputra, bodhisattva cunoașterii intelectuale. Înțelepciunea inimii trezite (*bodhicitta*) motivează persoana iluminată să renunțe la eliberarea proprie în schimbul eliberării celorlalți. Tara, mama tuturor Buddha și aspectul feminin al compasiunii, s-a format dintr-o lacrimă a lui Avalokitesvara. Ea a jurat să-l ajute să ne elibereze pe noi toți de lanțurile fricii și lăcomiei. Se spune că Buddha însuși s-a născut din compasiune. De asemenea, el trăiește pentru a arăta compasiune, consecvent și universal. Iată de ce, practicantul budist spune: „Mă refugiez în Buddha".

Compasiunea este o stare de spirit care izvorăște din obținerea vidului, adică o existență neintrinsecă, neindependentă, în fiecare obiect sau persoană. Suntem cu toții interdependenți, atât unul de altul, cât și de întreaga natură. Conștientizarea acestei unități profunde, primordiale și indestructibile ne conduce la un respect reciproc și la o iubire grijulie. Aceasta este o cale prin care înțelepciunea nondualității ne conectează la compasiune.

Odată ce percepem unitatea fundamentală a tuturor ființelor, între noi și ele se naște o solidaritate. Aceasta este capacitatea noastră de a iubi fără teamă. Acesta este curajul care socoate că fiecare eveniment și întâlnire se întâmplă exact la momentul potrivit și sub acea formă care ne ajută să învățăm ceea ce avem nevoie să știm. Într-o astfel de lume sincronistică nimic nu poate merge prost, cel puțin nu pentru mult timp. Această încredere

devine baza curajului. Cum apare acest curaj? Un gest plin de compasiune zdruncină zidurile care ne separă și dezvăluie similitudinile emoționante datorită cărora nu mai suntem atât de diferiți unul de celălalt. Iubirea necondiționată, înțelepciunea nemuritoare și puterea vindecătoare a sinelui sunt considerate apoi nu virtuți pe care le obținem, ci consecințe normale ale eliberării spirituale. Eliberarea personală este echivalată cu eliberarea tuturor ființelor, întrucât nu există un eu separat de care să fim îndrăgostiți.

Calea unui bodhisattva este mintea altruistă a iluminării, operând acum automat și spontan în activitățile zilnice. Iluminarea personală este acum secundară, un mijloc pentru îndeplinirea unui scop, acela de a-i ilumina pe ceilalți, nu invers. Un bodhisattva vede suferința celorlalți și se dedică pe loc eliberării lor. Depune un asemenea efort, de parcă ar putea rezolva singur totul. Apoi, chiar și atunci când primește aprecierea celorlalți, o face de dragul lor.

Prin mesajul său, Buddha ne sugerează să fim mulțumiți de vidul complet decepționant al eului. În budismul tantric, acest refugiu în eu nu este un semn de eșec. Observăm astfel, în cele din urmă, ce este mintea noastră și ce poate și nu poate să ne ofere. Această recunoaștere este drumul către practici prin intermediul cărora vom reuși să ne debarasăm de eu. Compasiunea față de ceilalți este una din aceste practici.

„Bănuiesc că va deveni evident, într-o zi, că legile Torah-ei sunt menite să ducă la o iubire universală a umanității", spunea istoricul iudaic al primului secol, Josephus, care știa că practica spirituală și religioasă are un singur scop: sporirea iubirii noastre. De fapt, dărnicia este cea mai bună cale de a ne elibera de fricile și dependențele noastre, care ne fac atât de nefericiți. Aceasta, deoarece iubirea este singurul obiectiv care poate fi demn pentru ființe ca noi. Cum este exprimată? Se arată prin acțiuni implicate, tangibile: hrănirea celor înfometați, îmbrăcarea celor goi, adăpostirea celor lipsiți de adăpost, satisfacerea trebuinței umane. Este, de

asemenea, un răspuns emoțional dat nevoii umane: compasiune față de cel năpăstuit, sprijin celui îndurerat, iertarea provocării unei răni, repararea nedreptății etc. Aceasta corespunde „celor patru mijloace de a-i ajuta pe ceilalți", pe care le are la îndemână un bodhisattva: să dai ceea este necesar, să vorbești blând, să consolezi și să ghidezi și să fii un exemplu de iubire activă.

Martin Luther King Jr. a ținut o predică despre dorința apostolilor de a putea sta la dreapta și la stânga lui Iisus în noua împărăție. Ei construiseră împărăția ce urma să fie în jurul actualului eu, asigurându-se că își vor primi drepturile. Luther a arătat că acele locuri speciale sunt rezervate oamenilor care-i hrănesc pe înfometați, îi îmbracă pe cei goi etc. Aceasta este o rezumare perfectă a spiritualității: a renunța la eu și a manifesta concret iubirea.

Spre finalul acestei predici, Martin Luther King a spus: „Din când în când mă gândesc la moartea mea și mă întreb cum voi fi amintit. Sper ca panegiristul meu să nu menționeze Premiul Nobel pentru Pace pe care l-am primit, studiile mele, celelalte diplome... Îmi doresc să fiu amintit drept unul care a încercat să iubească pe cineva. Fie să spună că Martin Luther King a încercat să-i hrănească pe cei înfometați, să-i îmbrace pe cei goi, să-i viziteze pe cei încarcerați, să-l ajute pe cel orb să vadă și pe cel surd să audă... Nu am ce să vă las, nu am bogății, nu am lux. Tot ce rămâne în urma mea este o viață angajată. Iisuse, nu vreau să fiu la dreapta sau la stânga ta datorită renumelui, ci datorită iubirii".

Spiritualitatea este tocmai o astfel de viață implicată și angajată. Ne oferă speranță, convingerea că, dincolo de imaginea acestui ultim triumf al răului, se află victoria finală și permanentă a binelui. Speranța noastră dăinuie nu pentru că nedreptățile au luat, în cele din urmă, sfârșit, ci pentru că ele nu sunt definitive. Nu sunt definitive întrucât *noi* nu răspundem răului cu rău, perpetuându-l. Nu sunt definitive întrucât noi ne aflăm încă aici, transmițând iubire reparatoare și reconciliere. O poezie japoneză din secolul al șaptesprezecelea spune: „Dacă păstrezi o ramură înverzită în

inimă, într-o zi te va vizita o pasăre cântătoare". *Lucrurile devin credibile prin fapta bună pe care am făcut-o astăzi pentru o persoană aflată în nevoie.*

În limba engleză, cuvântul *nemesis* înseamnă o sursă de rău și distrugere, ruina cuiva. În Grecia Antică, Nemesis era venerată ca zeița/ personificarea dreptății răzbunătoare. Al doilea nume al său este Adrasteia, care înseamnă „inevitabil". În scrierile lui Homer, numele său are înțelesul de „aplicare cuvenită a legii". Când Tyche, zeița norocului și a manei cerești, binecuvânta pe cineva cu noroc, Nemesis, zeița ruinei, își făcea simțită prezența pentru a-l învăța umilința dacă devenea arogant, dacă nu își folosea o parte din avere pentru a ușura sărăcia altora sau refuza să aducă zeilor sacrificii de recunoștință, adică nega intervenția harului divin în norocul pe care-l avea. Aceasta este o modalitate expresivă de a spune că atingerea harului divin a fost în mod istoric asociată cu renunțarea la eu, conștientizarea harului și înclinația naturală spre generozitate și compasiune.

Observă, de asemenea, cum cele trei criterii pe care le caută Nemesis reprezintă chiar fundamentul principiilor spiritualității: transcenderea eului, recunoașterea intervenției harului divin și compasiunea față de ceilalți. De-a lungul vremurilor, în fiecare tradiție spirituală vedem același sens tripartit extins al potențialului și destinului uman. În tradiția budistă, când bodhisattva și sfinții ne observă iubind în acest fel — indiferent cât de discreți suntem — ei se grăbesc să ni se alăture, pentru a ne ajuta și a ne încuraja. Metafora îngerului păzitor vorbește, de fapt, despre forța benefică a harului divin. Iubirea atrage harul divin; eul îl respinge.

A iubi înseamnă a pătrunde în sincronicitatea harului divin. În iubire, apare cea mai izbitoare dintre toate coincidențele: două sau toate inimile își găsesc locul întâlnindu-se și îmbrățișându-se una pe alta. Fiecare oferă exact acea tandrețe pe care cealaltă și-a dorit mereu să o găsească sau a așteptat toată viața să o regăsească.

Iubirea este singura punte pe care inimile o pot construi peste hăul pe care îl va crea mintea.
Iubirea este focul care poate topi eul într-o clipită.
Iubirea iartă fiecare jignire cu acel tip de vindecare care descurajează apariția unor noi jigniri.
Iubirea ajunge la toate ființele, dincolo de „Eu și Tu", printr-o vastă compasiune și o atenție necondiționată.
Iubirea eliberează, nepierzând niciodată ceea ce a avut cândva.
Iubirea dăinuie, nesfârșind niciodată ceea ce a început.
Iubirea rămâne neclintită, neabandonându-și niciodată crezul.
Iubirea este întâlnirea dintre închidere și deschidere, dintre îngenunchere și ascensiune, dintre înfometare și îndestulare, dintre nemișcare și dans, dintre viață și moarte.
În iubire, „Da"-ul spus harului deschiderii nu este al tău sau al meu, ci al tuturor.

> Am lăsat înaintea ta o ușă deschisă, pe care nimeni nu poate s-o închidă.
>
> APOCALIPSA 3:8

A CONCRETIZA IUBIREA

1. Înainte de a întreprinde o activitate sau a demara un proiect în viața de zi cu zi, formulează o intenție altruistă de a aduce altora iluminarea prin ceea ce ești pe cale să faci. Această formă de concretizare a bunătății pline de iubire situează activitățile noastre în contextul compasiunii generoase. După încheierea activității, dedică-i semnificația binelui omenirii și al naturii și creșterii iubirii în lume.

2. Dorințele înflăcărate pot, de asemenea, declanșa iubirea. Repetă-le până când iubirea ta devine spontană, universală și continuă:
   Fie să devin și mai implicat în slujba iubirii.
   Fie ca întregul țel al vieții mele să se îndrepte spre așezarea a tot ceea ce fac pe calea iubirii universale.
   Fie să contribui la armonia și reconcilierea tuturor ființelor.
   Fie ca, în fața fiecărui conflict, să mă dedic nonviolenței.
   Fie să mă tulbure durerea pe care o văd în lume și să-i dau un răspuns plin de iubire.
   Practică această iubire cu anumite persoane, dar și cu lumea, în ansamblul său. Extinde iubirea în special asupra oamenilor cu care ai o legătură karmică, întrucât ei sunt aceia care au cea mai mare nevoie de dragostea ta.
3. Acordă zilnic mici favoruri prietenilor, iar apoi și străinilor, fără a scoate în evidență ce ai făcut pentru ei. Însuși Buddha a spus: „Când drumul tău este secret chiar și zeilor, îngerilor sau ființelor umane, ești cu adevărat atins de har". Dacă începi să te simți obligat sau constrâns să te comporți în acest fel, oprește-te. Reia acest exercițiu când îți poți asuma alegerea, fiind mărinimos. Cei mai mulți dintre noi ne-am obișnuit cu o imagine greșită despre capacitatea noastră de a iubi. Este infinit mai vastă decât am îndrăznit vreodată să ne închipuim. Gesturile mărunte de iubire ne asigură intrarea pe poarta principală în vistieria plină până la refuz.
4. O cale eficientă de a pune în practică meditația este aceea de a duce la îndeplinire următoarea hotărâre: „Pe lângă fiecare har pe care îl cer, voi cere unul identic pentru ceialalți. Pentru fiecare har pe care îl primesc, dau altora ceva ce îmi aparține, în chip de mulțumire". Acesta este un exemplu de bunătate manifestată în viața noastră spirituală. A apărut o transformare în momentul când scopul nu a mai fost acela de a suporta lucrurile, adică de a mă ajuta pe mine însumi. Acum lucrez pentru mize mai mari, și anume pentru vindecarea lumii. Se poate

pune semnul egal între travaliul meu cu mine însumi și angajamentul meu față de propriii semeni.

5. Încearcă unul dintre următoarele lucruri, o dată pe zi, în cel mai simplu mod cu putință: arată-ți concret dragostea pentru anumiți oameni. Găsește un program social care să te ajute să-i hrănești pe cei înfometați, să-i îmbraci pe cei goi, să-i adăpostești pe cei fără adăpost sau să-i îngrijești pe cei care nu o pot face singuri. Răspunde din inimă nevoilor emoționale ale oamenilor din viața ta: compasiune pentru cei aflați în suferință, alinare pentru cei necăjiți, iertare pentru cei care au rănit.
6. Predica de pe Munte (în Matei, capitolele 5–7), bazată pe învățăturile rabinice, a devenit rețeta creștină pentru distrugerea eului arogant, egocentric. Ea propune tehnici nonviolente ca modalități de manifestare a iubirii. Citește-o și imaginează-ți cum ar fi viața ta dacă ai urma-o îndeaproape. Gândește-te la un conflict actual cu cineva și aplică recomandările lui Iisus. Observă ce simți față de tine însuți. Ce se întâmplă cu tine când nu te mai interesează să câștigi, să ai dreptate sau să te răzbuni? Ai descoperit apoi o parte a sinelui tău interior care probabil că a fost neexplorată până acum? *Este, poate, Predica de pe Munte un portret al nostru în cele mai bune clipe — cum am arăta dacă nu ne-am teme de iubire?*
7. Cuvântul grecesc pentru păcat este *hamartia*, care înseamnă, *ad litteram*, „a rata ținta". Ținta noastră umană colectivă este iubirea, înțelepciunea și vindecarea. Fiecare dintre noi avem propriile noastre modalități de a le arăta. Păcatul este o alegere deliberată de a nu folosi aceste trei puteri. Este orice acțiune care încalcă instinctul nostru spiritual de realizare a totalității, determinându-ne, astfel, să ratăm ținta destinului colectiv și individual. Scrie o listă a alegerilor pe care le-ai făcut sau a obiceiurilor pe care le-ai perpetuat și care au generat rănirea, trădarea sau abandonarea ta sau a celorlalți. Caută compasiunea pentru tine însuți în locul vinii. Caută

compasiunea pentru ceilalți în locul disprețului. Îndreaptă lucrurile față de tine și de ceilalți recunoscându-ți greșelile, cerându-le iertare, răscumpărând pierderile și/sau durerea pe care le-ai provocat și hotărându-te să-ți schimbi viața pentru a nu continua ca și până acum. Căința, dorința de a repara și hotărârea ta îl pot dezarma pe celălalt, dându-i libertatea de a te ierta, adică de a renunța la învinuire sau la ura îndreptată împotriva ta.
Iată un model care te poate ajuta să-ți alcătuiești lista:

Cum am indus suferință în viețile celorlalți? Poate că vorbele spuse de mine sau tocmai faptul de a fi uitat să le rostesc sau acțiunile mele, atât cele realizate, cât și cele rămase nerealizate, au fost jignitoare. Unele dintre aceste greșeli sunt știute numai de mine și unele sunt simțite și cunoscute de ceilalți.
Care dintre alegerile mele au fost abuzive, au rănit sau au declanșat o pierdere?
Ce înțelegeri am încălcat?
Cum am acționat (sau nu am reușit să acționez) din cauza *fricii*, pierzând, astfel, drumul spre curajul meu?
Ce comportamente ale mele au izvorât dintr-un eu arogant sau care se simte îndreptățit?

Aplică același model propriei persoane. Cum te-ai rănit pe tine însuți sau i-ai lăsat pe ceilalți să te rănească?
Cum poate acționa cel mai bine iubirea în viața ta de acum încolo?

Acum, folosește fiecare dintre aspectele din modelul de mai sus în sens invers: Cum am fost eu o forță benefică în viețile celorlalți?

CUM SĂ NE OPRIM ȘI SĂ VEDEM

Neclintit să stai aici
Tăcerea să păstrezi...
Aici, la marginea micului câmp, oprește-te...
W.H. AUDEN, din „*Pe această insulă*“

În acest subcapitol vom relua unele dintre cele mai pătrunzătoare idei ale cărții, arătând cum le putem pune în slujba noastră.

Suntem conștienți de trebuințele noastre psihologice: atenție, acceptare, afecțiune, apreciere și permisiune. Unele dintre trebuințele noastre spirituale au devenit clare pe parcursul acestor pagini: deschiderea în fața intuițiilor și evenimentelor sincronistice care ne indică sau ne confirmă drumul, practici de inițiere care pot declanșa renunțarea la eu, găsirea înțelepciunii și manifestarea compasiunii.

În vreme ce satisfacerea trebuințelor psihologice are ca rezultat un sentiment coerent al identității, satisfacerea trebuințelor spirituale are ca urmare un sentiment recunoscător de totalitate. Identitatea este ceva pentru care depunem efort; totalitatea este cine și ceea ce suntem deja și am fost dintotdeauna. Trebuințele spirituale generează descoperirea și manifestarea totalității, nu crearea ei. Travaliul psihologic necesită efort și voință. Practica spirituală necesită sensibilitate față de harul divin (forțe ce ne ajută să transcendem voința și capacitățile noastre intelecutale limitate) și disponibilitate de a spune un „Da“ necondiționat celor ce sunt.

Travaliul psihologic începe cu recunoașterea problemei cu care ne confruntăm. Apoi o putem lua în considerare, prelucra și rezolva. Care este calea spirituală de a face față provocărilor vieții? Primul pas poate fi acela de a căuta fondul, în sensul artistic al cuvântului. În *Mona Lisa*, femeia este forma, iar fundalul (peisajul

cu râul etc.) este fondul. Atâta timp cât mă concentrez asupra formei, fondul trece neobservat. O problemă sau un conflict cu care mă confrunt în viață este forma. Care este fondul? Trebuie să fie ceva neobservat, probabil invizibil.

De fapt, dincolo de toate aparențele se află o realitate invizibilă privirii. Wordsworth vorbește despre neașteptatul, sincronisticul „licăr al misterului lumii invizibile". Realitatea completă este formă *și* fond. Astfel încât, atunci când privim cu mijloacele noastre obișnuite, înguste, pierdem întregul. Vedem și mai puțin dacă suntem obsedați de o singură persoană sau de un singur lucru. Acesta este adevăratul pericol al fricii și al lăcomiei.

A te opri înseamnă să rămâi cu ceea ce este, sensibil la ritmurile existente și nu impunându-le pe ale tale. A te opri în acest fel înseamnă a te afla renunțând la control, dorință, frică, așteptare sau judecată. *A vedea* înseamnă a te elibera de obsesia poverii tale, a pătrunde în spațiul de dincolo de aparențe, pe fondul din spatele formei. A ne opri și a vedea reprezintă sincronicitatea unei prezențe conștiente, deoarece ne aliniem realității fără ca drumul să ne fie blocat de obișnuitele ziduri de apărare ale eului.

Nu văd întreaga imagine atunci când mă focalizez asupra unui singur lucru, adică atunci când sunt prins într-o poveste palpitantă sau într-o interpretare rigidă a sa. Cum pot lua legătura cu fondul, cu perspectiva extinsă? Pentru a avea o viziune completă, nu este suficientă atenția concentrată. Este necesară o atenție difuză, aceea care apare în prezența conștientă. Termenul sanscrit pentru prezență conștientă are două rădăcini, care înseamnă „a fi prezent" și „a se opri". A sta, pur și simplu, în spațiul din jurul realității noastre este a fi prezenți în mod conștient în el. Aceasta înseamnă să medităm asupra momentului nostru prezent și nu să îl controlăm.

O abordare spirituală a conflictelor noastre începe cu un *moment de odihnă*, în care să dăm deoparte întreaga poveste, o întrerupere a luptei, o eliberare din strânsoarea sa. În loc să ne concentrăm neîncetat asupra conflictului, luăm o pauză. Ne deplasăm

o clipă atenția de la povestea noastră, pentru a ne concentra asupra spațiului din jurul ei. Aceasta este pauza despre care am vorbit pe parcursul cărții. Este odihna din muzică, neauzită, dar esențială pentru curgerea ei plăcută.

Atâta timp cât sunt prins în scenarii dramatice dominate de frică sau de dorință, nu pot să aud amplele ritmuri spirituale ale vieții mele. Prezența conștientă mă deschide spre un context mai larg al poveștii mele, dincolo de conținutul său. Conținutul este psihologic (forma); contextul este spiritual (fondul). Munca mea se va desfășura întotdeauna în ambele zone. Atunci, nu pot „rata obiectul în multele lui splendori", așa cum spune poetul Francis Thompson.

Iată alte câteva exemple care ilustrează cele două perspective.

Formă	*Fond*
Conștient	Inconștient
Eu	Sine
Persona	Umbră
Sine fals	Sine adevărat
Gândire	Imaginație
Logică	Intuiție
Cuvinte	Tăcere
Cauză/efect	Sincronicitate
Frică	Entuziasm
Dorință	Desăvârșire
Tranziții	Călătorie eroică
Travaliu psihologic	Practici spirituale
A persevera	A renunța
„Eu"	Univers

Fiecare criză psihologică reprezintă o pierdere a ceva de care ne agățam. În jurul și în interiorul acestei pierderi este fondul său, spațiul său. Acest spațiu este puterea de a renunța. De fapt, oricum era necesar să renunțăm la ceea ce poate fi pierdut. Ceea ce este real nu poate fi pierdut cu niciun chip: iubire necondiționată, înțelepciune, puterea de a lucra cu noi înșine și de a aduce vindecarea în lume. Numai bunurile eului pot fi pierdute, nu și puterile sinelui. Deoarece practica spirituală este necesară pentru renunțarea la lăcomia eului, spiritualitatea este fondul travaliului nostru psihologic. Așa putem observa că psihologia și spiritualitatea sunt unite. Aceasta explică, de asemenea, de ce spiritualitatea nu este ruptă de povestea noastră, ci reprezintă dimensiunea sa mai extinsă.

Datorită spațiului sau fondului, un lucru este mai mult decât ceea ce pare, depășește limitele pe care mă tem că le are. Eu sunt mai mult decât ceea ce se vede și așa este totul. Eu și totul suntem, prin urmare, completi: formă și fond, vizibil și invizibil, psihologic și spiritual. Acesta este un alt mod de a explica unitatea tuturor ființelor, toate apărând, deopotrivă, din fundalul nepieritor, pur, deschis al existenței, vidul asupra căruia Spiritul a meditat în ziua creației.

În Zen, acest spațiu este numit *shunyata*. Eul frenetic se poate teme de el, considerându-l un vid steril sau o gaură neagră. De fapt, este un vid fecund, întrucât ne oferă dimensiunea mai extinsă și extensibilă a oricărei realități. Un astfel de vid spațios este fondul subiacent totalității, o deschidere nelimitată. Ne acordă, în cele din urmă, ceea ce nimic altceva nu poate: loc pentru a ne mișca. De aceea ne temem, în final, de spațiul în care-i să progresăm? De aceea ținem Cerul închis până după moarte? „Și am văzut Cerul deschis", se spune în Apocalipsa 19:11. *Putem arunca o privire acum?* Cerul acela este spațiul din inimile noastre care permite iubirii să pătrundă „și face dintr-o îngustă cămară un pretutindeni", spune John Donne.

Spațiul apare între două planuri. O pauză se declanșează între două acțiuni. În spiritualitatea celtică există o fascinație față de tărâmul sacru al lui *între*: locul și momentul în care vălurile dintre lumile fizică și spirituală sunt așa de subțiri, încât putem trece cu ușurință dincolo. Spațiul pe care l-am contemplat este acel „între". Este pragul, așa cum o plajă este pragul dintre uscat și ocean sau adolescența este pragul între copilărie și vârsta adultă. Această misterioasă lume–între a apărut în fiecare capitol al acestei cărți: sufletul este între eu și sine; sincronicitatea apare între cauză și întâmplare; oglindirea se manifestă între Eu și Tu; analiza visului are loc între inconștient și conștient; poezia se naște între proză și comunicarea lipsită de cuvinte; destinul se deschide între efort și har divin; iubirea înflorește între renunțare și continuare. Același „între" îl găsim în funcția transcendentă a psihicului, producând terțul vindecător când avem două opuse. Din prisma sincronicității, fiecare moment se află în pragul dintre vis și eternitate — permițându-ne și nouă să stăm acolo. De fapt, întrucât fiecare moment oferă posibilitatea de trezire, fiecare moment este sincronicitate.

> Din întâmplare, am descoperit spiritul iluminării în interiorul meu.
>
> SHANTIDEVA

A LUCRA ÎN SPAȚIU

1. Regele Bimbisara i-a dăruit lui Buddha un crâng de bambus în apropiere de Rajagriha, pentru a-l folosi ca loc de odihnă. Imaginează-ți-l și mergi acolo cu inima ta. Până la urmă, inima umană este crângul de bambus, locul spațios în care te poți opri, poți tăcea și rămâne nevăzut pentru un timp, ca să te întorci la momentul potrivit cu o capacitate clară de exprimare și cât se poate de vizibil.

2. Cum lucrăm în spațiul-fundal al poveștii noastre? Primul și cel mai puternic mijloc este prezența conștientă, o tehnică pe care o putem folosi zilnic. Iată un alt exercițiu:

Scrie o frază (folosind unul dintre modelele de mai jos) despre actuala ta criză personală sau problemă. Începe folosind cuvinte ca *fie… ori…*, *dacă… atunci…* sau *deoarece… eu*. Îți sunt date în continuare exemple de propoziții complete: fie mențin controlul, fie se distruge totul. Fie rămân nefericit alături de tine, fie te părăsesc în pofida dorinței mele. Dacă vor afla, îmi voi pierde slujba (reputația etc.) Deoarece m-ai părăsit, te voi pedepsi.

Fie mențin controlul	,	fie se distruge totul.

Încadrează cele două propoziții, astfel încât virgula să rămână între ele, în afara chenarelor. Studiază fraza ta cu chenarele, spațiul dintre ele și din jurul lor. Chenarele sunt forma, iar spațiul este fondul. Pentru câteva secunde, încearcă să privești ca și cum forma și fondul ar fi inversate, astfel încât spațiul să devină ceva. Uită-te fix la virgulă. În limbaj, virgula reprezintă o pauză. O pauză este pentru ureche ceea ce spațiul este pentru ochi. Această virgulă a creat un spațiu. „Intră aici“ (*ad litteram*) și oprește-te acum. Respiră regulat, acordând atenție fiecărui inspir și expir, precum și micului spațiu dintre ele.

Permite-ți să fii împreună cu afirmația ta, în timp ce ții apăsat butonul de pauză în ceea ce privește toate judecățile, temerile, dorințele, atașamentul față de rezultate etc. Experimentează-ți afirmația cu claritate, conștientizând-o clar, excluzând din jurul ei orice substrat dramatic, lăsând doar spațiul. Rămâi, pur și simpu, în spațiu, și urmărește respirația. Această parte poate dura tot restul zilei sau întreaga ta viață — și ce altă modalitate mai bună de a ți-o petrece ar putea exista?

Observă conținutul frazei. Îți pare constrângător? A doua parte pare să decurgă obligatoriu din prima? Acesta este dualism. Fraza devine astfel o sentință judecătorească. Cine este acel judecător? Nu încerca să integrezi sau să combini propozițiile frazei tale. În schimb, caută alternativa care să nu încline spre niciuna dintre cele două aspecte ale dilemei. Observă că acest lucru nu poate fi realizat. Ești bulversat, acesta este răspunsul emisferei stângi la spațiul spiritual.

Când suntem bulversați ne simțim neputincioși, astfel încât ne temem de spațiu. Ne temem de golul care s-a căscat în categoriile noastre logice, până acum de încredere. Ne temem de spațiul care subminează logica și este subiacent fiecărei realități — „spațiul de dincolo de bine și de rău" al lui Rumi, „cerul deschis" al Apocalipsei, „trecătoarea misterioasă" a taoismului. Pe măsură ce continuăm, pur și simplu, să ne menținem atenția, totul va ceda și se va transforma. Golul va deveni o deschidere. Aceasta este *pauza* care restaurează. Nu încerca să-ți imaginezi ceva. Doar respiră, abandonând nevoia de a ști ceva și acordă atenție spațiului.

Iată ce s-a întâmplat cu fraza inițială în urma acestui proces:

„Fie mențin controlul" a devenit „Fie ce o fi". Nu sunt blocat între două alternative, a menține controlul sau a fi victima haosului. M-am scufundat în spațiu, am căzut în gol și apoi am găsit o cale de ieșire care mă eliberează de dilemă, este tot responsabilă și mult mai realistă. (Când am făcut eu însumi acest exercițiu, am râs din toată inima când mi-a venit în minte „fie ce-o fi"[20]. Umorul este fondul tuturor poverilor noastre, comedia este fondul tragediei.)

„Fie rămân nefericit alături de tine" devine „Conlucrăm pentru a schimba lucrurile". „Dacă vor afla" devine „Eu voi fi acela care va spune și o voi spune cu mândrie sau cu dorința de a repara lucrurile și de a încheia problema". În felul acesta sunt eliberat de rușine, care este opusul oglindirii. Acum mă pot oglindi pe mine însumi. „Deoarece m-ai părăsit" devine „Renunț la nevoia de

[20] În original, „I let the chips fall where they may", *Să se împrăștie țăndările unde or vrea. (N.t.)*

a te pedepsi. Deplâng plecarea ta și îmi continui viața". M-am eliberat de răzbunare și m-am deschis în fața compasiunii.

Noile afirmații au fost acolo tot timpul, împreună cu primele, în spațiu, în pauza virgulei. Fiecare dintre ele acordă o putere. Fiecare nouă versiune arată cum era situația înainte ca eul tău să o ia în stăpânire. Vrăjitoarea cea bună i-a spus lui Dorothy: „Puterea a fost tot timpul a ta! Nu e nevoie decât să-ți lovești călcâiele". Puterea sa era pământul pe care stătea; fondul puterii se afla sub credința sa proeminentă, iluzorie, că era neputincioasă.

Ce s-a întâmplat, de fapt, în trecerea de la forma la fondul propriei noastre povești? Am decojit eul nostru de straturile sale de judecată, temeri, dorințe și atașamente și am pătruns în starea de meditație, în care știința eului este inutilă sau irelevantă. Nu știam cum să reparăm lucrurile, așa că am ales să știm și mai puțin! Există un poem al Sfântului Ioan al Crucii, care începe cu același paradox: „Am intrat, nu știam unde și am stat acolo neștiutor: nu mai rămăsese nimic de știut". Am făcut ceea ce a făcut Rembrandt, cândva, la moara de vânt a tatălui său: a văzut un spațiu în lumina reflectată, însă l-a văzut ca pe o formă. Aceasta este precum revelația lui Buddha, potrivit căreia „forma este vid și vidul este formă". Odată ce ni s-a întâmplat acest lucru, chiar și o singură dată, nu ne mai putem întoarce în temnița dramelor noastre și a reacțiilor noastre obișnuite față de ele. Există spațiu și perspectivă spațioasă.

A contacta acest spațiu sufletesc, golit de evenimentul dramatic, înseamnă a acorda atenție titlului și nu editorialului. Când renunțăm la atașamentul față de rezultat, se deschide un spațiu gol în ciclul de frici și pofte al eului. Urmează capitularea. „Îmi observ viața ca un martor tăcut și obiectiv, care trăiește profund toate sentimentele, dar nu este copleșit de niciunul dintre ele." De obicei, povestea este forma; tăcerea este fondul. În prezența conștientă, rolurile sunt inversate. Sufletul nostru tăcut devine punctul central, adăpostul din care vedem lumea zburând pe lângă noi, fără însă a avea intenția de a o prinde, singura satisfacție constând în a o privi, în sfârșit, cu echidistanță și amuzament.

Vom avea în continuare o poveste, dar nu una pe care trebuie să o spunem. Vom avea, în continuare, temeri, dar nu unele care ne blochează. Vom avea, în continuare, dorințe, dar nu unele care ne orbesc. Vom avea, de fapt, „ochi și mai buni, într-o lume în care este întotdeauna și mai mult de văzut", după cum spune Teilhard de Chardin. Capacitatea noastră spirituală poate să nu fie niciodată suficient de extinsă pentru a primi toată lumina care strălucește deasupra noastră — la fel cum, în zilele prunciei copiilor noștri, capacitatea noastră de a jubila nu era niciodată destul de durabilă pentru a conține toată bucuria pe care ei o revărsau asupră-ne.

Învățăm să menținem tensiunea opuselor. Ne simțim echidistanți în timp ce, pur și simplu, ne oprim suficient pentru a le trăi ca „atât..., cât și", în loc de „fie... fie". Iată un exemplu din mitologie: un vas pictat descoperit în Sicilia Antică este menționat în cartea lui Robert Graves, *Miturile grecești*. Imaginea de pe vas îl înfățișează pe eroul Theseu, învești mântat în rege pe un an, cu armele etalate. În mâna sa stângă, Pasiphae, soția minotaurului întunecat, îi așază un măr. În mâna sa dreaptă, fiica sa, Ariadna, care l-a ajutat să iasă la lumină din labirintul periculos, îi așază un ou. Un rege pe un an este un personaj din Antichitate, care domnea numai patru anotimpuri. Merele se coc toamna, fiind, prin urmare, asociate cu apropierea finalului și cu moartea, după cum observăm ulterior în povestea iudeo-creștină a lui Adam și a Evei. Regele care urma să plece primea un măr, care semnifica sfârșitul domniei sale. Noul rege primea un ou, simbol al noii vieți. Faptul că Theseu le primește pe amândouă odată este o modalitate izbitoare de a spune că întotdeauna ne aflăm în centrul sfârșiturilor și începuturilor și că avem suficient eroism pentru *a gestiona* această situație.

Precum regele mitic, noi putem rosti un dublu „Da" față de cele ce încep și față de cele ce trebuie să ia sfârșit. Când suntem confruntați cu dileme, contradicții și confuzie, ne putem așeza cu mâinile întinse în lateral, imaginându-ne că ținem în palme cele două realități care ne sunt propuse. Într-un anumit fel, ținem zilnic în

mână mărul și oul. Mereu renunțăm la ceva sau la cineva și reținem altceva sau pe altcineva. Provocarea este aceea de a răspunde cu un „Da“ necondiționat amândurora. Aceasta este îmbinarea opuselor, care face posibilă echidistanța.

De exemplu, dorim să fim mai asertivi și, totuși, să fim smeriți. Ne imaginăm că ținem aceste posibilități în palma fiecărei mâini, observând că au aceeași greutate — zero. Le putem purta cu ușurință pe amândouă. Afirmăm aceasta și observăm, treptat, cum comportamentul nostru se conformează. Când energiile disparate sunt ținute, astfel, împreună, ele generează o acceptare și o înțelepciune lucidă.

Acest „Da“ receptiv față de „atât..., cât și“ este un alt exemplu al modalității nonacțiunii, sau *wu wei* în taoism. Implică faptul că, tot ceea ce se întâmplă se întâmplă exact așa cum este necesar. Nu este nevoie să-i controlăm pe ceilalți sau să manipulăm evenimentele. Astfel, *wu wei* funcționează ca o afirmare a inevitabilei realizări. Mă dau deoparte, pur și simplu, spun „Da“ prezentului și permit viitorului să se întâmple. Acelea sunt comportamentele cuiva care este mulțumit cu realitatea și se simte împlinit de ea.

PREGĂTIT PENTRU NAȘTERE

> Omul nu se transformă odată cu moartea, devenind nemuritor, ci este muritor și nemuritor chiar și în viață, fiind atât eu, cât și sine.
>
> CARL JUNG

Sincronicitatea este punctul central al arcului format de integrarea psihologică și spirituală. Depinde de noi să o vedem și să devenim una cu ea. Suntem mai capabili să percepem sincronicitatea atunci

când depășim limitele rațiunii noastre liniare și ale eului nostru acaparator. Suntem sincronicitate când răspundem „Da" lumii care se deschide în spatele eului. Harul divin ne ușurează și ne încununează eforturile îndreptate spre îndepărtarea fricii și lăcomiei eului nostru narcisic, pentru a putea spune un „Da" necondiționat condițiilor existenței umane, a arăta iubire universală ființelor umane de pretutindeni și a trăi într-o armonie respectuoasă cu întreaga natură. Noi, ființele umane, avem darul de a penetra dincolo de limitele care ne sunt date. Capacitatea noastră de transcendere ne permite să ne deschidem în fața harului divin. Acesta este un pas mic pe drumul conștientizării unei Puteri Superioare eului nostru. Sincronicitatea manifestă această Putere la fel ca un misionar care propovăduiește viața divină unei lumi ignorante, dar cuprinse de dor.

„Inițierea este o moarte față de ceva care este gata să fie depășit... Inițierea este trecerea de la ignoranță și imaturitate, prin intermediul morții simbolice și al reînvierii, la vârsta spirituală a unui adult", scria Mircea Eliade. Inițierea spirituală adoptă același simbolism care este observat în nebunie și haos, adică o disoluție a ordinii. Aceasta este o metaforă a dezintegrării eului profan, eul fără sine. Simbolul său escatologic este „sfârșitul lumii". Viața de apoi, în acest context, poate însemna existența unei continuități sine–conștiință a întregii umanități. Nicio astfel de promisiune nu este făcută eului lacom.

Sincronicitatea intră în joc atunci când o nouă lume/ personalitate este gata să se nască, pe măsură ce are loc o moarte inițiatică. Riturile inițiatice dureroase sunt etape ale morții și renașterii mistice și îl înzestrează cu o nouă sensibilitate față de ceilalți pe călătorul psihic. Această sensibilitate înseamnă, de asemenea, o abilitate de a integra și transforma durerea în interiorul propriei persoane. Prin această sensibilitate, spiritualul se manifestă în mod sincronistic. Apoi suntem, după cum scrie Mircea Eliade, „născuți într-o existență care, în timp ce, după toate aparențele, este trăită în această lume a noastră, este încadrată în alte dimensiuni existențiale".

Astfel, povestea vieții noastre are ceva care nu depinde de eforturile propriului eu. Ceva pare să ne invite de dincolo de produsele sau dorințele minții noastre. Paradoxul călătoriei eroului este sincronicitatea fundamentală; este descoperită atunci când nu mai este căutată. Samuraiul încrezător nu mai este constrâns să lupte; el este mulțumit să-și apere poziția, ca un martor amuzat al desfășurării realității: „Când încetez să mai controlez și să caut, găsesc infinite posibilități în aici–și–acum. Cobor în realitatea ce este extrem de deschisă. Prin ea, mă îndrept spre ceea ce urmează. Aici–și–acum este singura realitate disponibilă fără a o căuta. Căutarea este ceea ce mă îndepărtează de ea. Dorința mă împiedică să aud trilul bucuroasei ciocârlii numite Acum, ce îmi cântă Aici. Când dorința pentru altceva dispare, piere și separarea". Sincronicitatea este conexiune și, astfel, un simbol spiritual al acestei eliberări de separare.

Unul dintre simbolurile hinduse este gâscanul, care reprezintă eliberare și spiritualitate. El înoată și plutește pe apă, dar nu este dependent de ea ca un pește. El zboară între pământ și cer și, astfel, le unește. Aceasta este o metaforă a capacității noastre de a ne elibera de dependența față de evenimentele zilnice. În sanscrită, termenul pentru „gâscan" este *hamsa*. *Ham* înseamnă „eu", iar *sa* înseamnă „acesta"; prin urmare, „eu sunt acesta". *Hamsa* este, de asemenea, o mantră — *ham* se rostește pe expir, *sa* pe inspir. Astfel, gâscanul interior își cântă numele în fiecare dintre respirațiile noastre: „Nu trebuie să fiu confundat cu persoana muritoare care poartă numele meu și care acceptă drept reală separarea tuturor ființelor, diviziunea cotrariilor și perspectiva liniară asupra timpului. Acel individ se află sub vraja proiecțiilor fără de sfârșit și a rutinelor mentale. Eu sunt respirație, spațiu, tot ceea ce este acum numai aceasta".

> Eman universul din esența mea și rămân în ciclul timpului care îl dizolvă.
>
> Mitul lui Markandeya, din *Mariya Purana*

AFIRMÂND ȘI DEDICÂND

Întreabă-te în ce fel descoperirea și citirea acestei cărți a fost un exemplu de sincronicitate. Scrie despre aceasta în jurnalul tău și povestește verbal sau prin scrisori uneia sau mai multor persoane.

Privește la acele secțiuni ale cărții pe marginea cărora ai făcut observații sau pe care le-ai subliniat. Înregistrează-ți vocea citindu-le și ascultă înregistrarea o dată pe zi, cât de mult timp dorești. Procedează la fel cu citatele care sunt răspândite prin text.

Dedică binelui omenirii munca pe care ai depus-o cu această carte, oferind iubirea ta din ce în ce mai vie, noile cunoștințe și puterile tale de vindecare comorii de înțelepciune din care noi, rătăcitorii, ne putem hrăni. Reinvestim întotdeauna harurile noastre și progresele realizate în comoara vastă a evoluției umane: „Când realizez ceva, împart". Hotărăște și declară că, ori de câte ori iubirea sau înțelepciunea ta cresc, le vei extinde asupra tuturor semenilor tăi, astfel încât ei să poată progresa pe aceleași căi. „Ori de câte ori și în orice mă dezvolt, transmit mai departe".

Când te simți cu adevărat fericit, nu uita să spui: „Fie ca toate ființele să simtă această fericire împreună cu mine". Utilizând această practică a bunătății pline de iubire, începi să privești fericirea ca pe un dar pe care l-ai primit pentru a-l da mai departe. Atunci, fericirea nu este o posesiune personală, ci o legătură cu întreaga umanitate. Când te simți trist sau descurajat, amintește-ți că mulți alți oameni, de pe tot cuprinsul lumii, simt la fel în chiar aceeași clipă. Alătură-te lor: „Fie ca toți aceia care simt la fel ca mine să poată ajunge la liman. Fie ca travaliul meu cu mine însumi să-i ajute. Fie ca eu să fiu ajutat de eforturile lor".

Iată mai multe afirmații care s-ar putea potrivi:

Sunt recunoscător pentru eforturile pe care le-am depus și pentru harurile divine pe care le-am primit citind și lucrând cu această carte.

Recunosc și apreciez evenimentele sincronistice din viața mea de zi cu zi.

În orice haos, găsesc o semnificație.

Conștientizez existența unei lumi aflate dincolo de simțurile mele, a unui adevăr dincolo de intelectul meu, a unei înțelepciuni dincolo de logică, a unei puteri dincolo de limitele mele, a unui proiect netulburat care persistă în ciuda oricărei manifestări neplăcute.

Sunt recunoscător pentru harurile divine care mă poartă dincolo de limitele mele.

Pe drumul meu, caut comuniunea cu ceilalți.

Spun un „Da" necondiționat prezentului.

Mă deschid în fața fiecărei transformări care este gata să aibă loc în și prin mine.

Îmi recâștig trupul ca pe un canal al spiritualității; îmi celebrez puterile și pasiunile.

Renunț la nevoia de siguranță; mă simt confortabil în ambiguitate.

Renunț la frică și obligație și trăiesc iubind și alegând ce fac.

Găsesc mereu o sursă interioară de putere și confort în și dincolo de mine.

Ofer compasiune și iubire oriunde mă duc.

Mă alătur celorlalți pentru a pune capăt războiului și nedreptății pe durata vieții mele.

Îmi găsesc mereu noi tovarăși de călătorie în drumul meu spre iubire, înțelepciune și vindecare.

Salvez pământul și cuprind întreaga umanitate în inima mea.

Privesc retrospectiv la viața mea și la tot ceea ce mi s-a întâmplat. Îmi amintesc oamenii pe care i-am cunoscut, cum m-au tratat și tot ce au făcut ei cu sau pentru mine, precum și felul în care i-am tratat eu, tot ce am făcut cu sau pentru ei. Încep cu părinții mei și sfârșesc cu ultima persoană pe care am cunoscut-o. Observ caracterul narativ; ordinea și continuitatea este pretutindeni. Afirm o încredere ce are o semnificație. *Datorită iubirii, semnificația devine vizibiă. Am încredere în puterile sale*.

Îmi contemplu viața cu toate răscrucile sale.

Observ mesajele care m-au limitat sau m-au dezvoltat, de exemplu: „Nu te duce“ sau „Nu te duce atât de departe“.

Observ forțele potrivnice și benefice, muritoare sau nemuritoare, acelea care mi-au încurajat sau mi-au reprimat energia vie.

Îmi amintesc durerile mele și cum le-am plâns, darurile mele și cum mi-au fost făcute.

Unde a fost efortul meu și unde a fost influența harului divin?

Care au fost evenimentele destinului și trezirii mele care au favorizat progresul?

Ce crize și relații au favorizat inițierea?

Care locuri sau poziții profesionale m-au deschis spre noi dimensiuni în mine însumi?

Unde au existat șanse de a mă dezvolta și de a-mi revărsa darurile asupra lumii?

Cum mulțumesc?

Cum m-am împrietenit cu umbra, partea întunecată, inflaționată, a eului meu, sau mi-am negat-o, precum și cu potențialul luminos, nedescoperit, al sinelui meu?

Considerând că felul în care se așază lucrurile, după ce am făcut tot ce îmi stă în putință pentru a le repara sau a le schimba îmi dezvăluie drumul, care este drumul meu în momentul acesta?

Îmi imaginez următorul lucru: toate personajele de pe scena vieții mele fac o plecăciune. Netrebnicii și eroii devin egali în acest moment. Toți au fost necesari intrigii și deznodământului. Toți au jucat bine.

Pe fiecare dintre ei îl salut cu compasiune și mulțumiri, realizând că am avut nevoie de aceasta pentru a deveni cine sunt.

Nu caut decât ceea ce îmi aparține în totalitate deja și dintotdeauna. Și acum?

Epilog

Ceea ce urmează este o poveste hasidică pe care am auzit-o cândva și care m-a urmărit pe parcursul anilor. O consider atât de profundă, încât nu mă satur să o contemplu, dar încă nu simt că am exploatat-o suficient. O împărtășesc în finalul acestei cărți, întrucât am convingerea că relatează cu o minunată bucurie sincronicitatea dintre problemele religioase, conștiința spirituală și puterea energiei vii.

Spre sfârșitul secolului al XIX-lea, un tânăr rabin dintr-un sat polonez era lăsat fără replică de întrebările teologice neobișnuit de profunde pe care enoriașii lui i le puneau în mod repetat. Deși locuitorii acestui *shtetl* erau simpli agricultori și crescători de vite, ei erau adesea măcinați de întrebări precum: De ce există suferință și rău în lume? De ce nu intervine Dumnezeu pentru a-i salva pe cei nevinovați? De ce există pogromuri? Care este semnificația fundamentală a Exodului? Ce se întâmplă după moarte? Deoarece nu fusese un student eminent la yeshiva/ seminar, el nu intrase în viața de rabin cu prea multe răspunsuri. Uneori, nici nu înțelegea bine întrebările. Totuși, el și-a amintit de cel mai bun profesor al său, un rabin înțelept, foarte bătrân și învățat. Într-o zi i-a scris, întrebându-l dacă poate veni într-o seară la *shul*, pentru a răspunde în locul lui tuturor întrebărilor încurcătoare. Spre fericita lui surpriză, marele rabin a fost de acord.

O lună mai târziu, toată congregația zumzăia de încântare la gândul că problemele sale religioase își vor găsi, în sfârșit, un răspuns și vor putea fi rezolvate. Când înțeleptul din Cracovia, cu

lunga sa barbă albă și umerii încovoiați, a intrat în lăcașul sfânt, ei stăteau în sinagoga inundată de lumina lumânărilor, plini de o mare venerație și cuprinși de o atenție înflăcărată. Bătrânul a urcat și s-a oprit tăcut în fața *bimei* (strana de la care este citită *Tora*). După un moment contemplativ, s-a așezat liniștit pe un scaun de lemn nefinisat, cu fața la oameni. Vocea sa era slabă, dar în tăcerea așteptării putea fi auzit cu ușurință: „Vreau să aud întrebările voastre și apoi le voi răspunde — nu fiecăreia în parte, ci numai după ce le voi fi auzit pe toate".

Enoriașii s-au ridicat pe rând rostindu-și întrebările, neînțelegând cum rabinul, care asculta, evident, cu atenție, și le va putea aminti pe toate. După ce toți cei care au dorit să vorbească și-au expus dilemele, bătrânul înțelept a aruncat o privire audienței, întrebând dacă mai are cineva ceva de spus. Singurul răspuns a fost tăcerea, acea tăcere încordată a acelora care au așteptat mult timp satisfacția, iar acum erau pe cale de a o obține. „Bine", a murmurat el. „Acum voi răspunde fiecărei întrebări." Micuța congregație era ochi și urechi la învățătorul său, cu gâturile întinse, urechile ciulite, ochii strălucind de convingerea că vechile lor enigme vor fi, în sfârșit, clarificate.

Bătrânul rabin i-a privit cu atenție și cu o deosebită blândețe. El a început să fredoneze un *niggum* local, o melodie populară folosită la slujbele religioase pentru a induce o atitudine de rugăciune. Oamenii se uitau la el și unii la alții. Ce ar fi putut însemna aceasta ? Fredonatul reprezenta un prolog al răspunsului său? Era plictisit? Dar, fără nicio explicație, călăuza lor mai în vârstă continua să fredoneze melodia pe care o știau atât de bine cu toții.

După un timp, oamenii au început să fredoneze la unison cu rabinul. Unii dintre ei și-au luat viorile și oboaiele și au început să cânte în surdină, pentru a acompania zumzetul. Curând, începuseră să danseze și să se legene, seara devenind o petrecere plină de râsete și de bucurie. Rabinul ședea pe scaunul său zâmbind, bătând ritmul cu piciorul și continuând să fredoneze.

Ceva mai târziu, obosind, oamenii au început să se relaxeze și au devenit din nou tăcuți. Acum îl priveau curioși pe rabin. Va răspunde, în fine, întrebărilor lor? Iar el a vorbit: „Am răspuns tuturor întrebărilor voastre“, a anunțat el și, închinându-se în fața lor și a Torei, a plecat.

Un niggum este o melodie curgând în căutarea propriului său final de neatins.

ABRAHAM JOSHUA HESCHEL

Aceeași armonie stăpânește și sufletul nemuritor.

WILLIAM SHAKESPEARE, *Negustătorul din Veneția*

Adevărul despre adolescente
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
Experții răspund la întrebările FETELOR
KAREN ZAGER
ALICE RUBENSTEIN
TREI
Este o carte uimitoare. Multe întrebări le-aș fi pus și eu. I-am arătat-o și mamei. Ne-a îmbunătățit foarte mult relația. Este o carte minunată.
Erin, 15 ani

Adevărul despre adolescente

EXPERȚII RĂSPUND LA ÎNTREBĂRILE FETELOR/PĂRINȚILOR

Titlul original: The Inside Story on Teen Girls
Autori: Karen Zager, Alice Rubenstein
Traducere de: Oana-Marina Badea

Este o carte uimitoare. Multe întrebări le-aș fi pus și eu. I-am arătat-o și mamei. Ne-a îmbunătățit foarte mult relația. Este o carte minunată.

Erin, 15 ani

Am citit cartea și eu, și mama mea, și ne-a plăcut amândurora! Am avut suișuri și coborâșuri în relația noastră, dar această carte este o resursă excelentă pentru inițierea discuțiilor și înțelegerea dificultăților pe care le înfruntăm fiecare dintre noi.

Emily, 16 ani

Ascultă-ți pielea

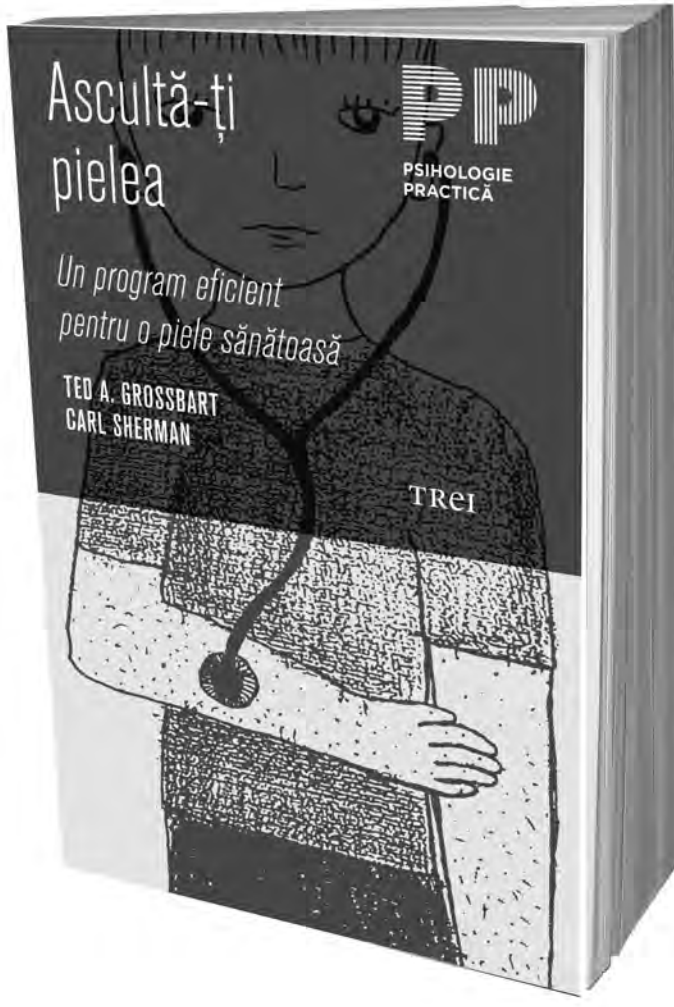
UN PROGRAM EFICIENT PENTRU O PIELE SĂNĂTOASĂ

Titlu original: Skin Deep: A Mind/Body Program for Healthy Skin
Autori: Ted A. Grossbart, Carl Sherman
Traducere de: Raluca Hurduc și Irina Vlădăreanu

Nimeni nu este imun la stresul emoțional. Și pentru că mintea și corpul funcționează ca un tot, fie că suntem sănătoși, fie bolnavi, pielea este des folosită, conștient sau nu, ca mijloc de eliberare a tensiunii. Să îți înțelegi conflictele, nevoile și temerile — să înțelegi viața emoțională a pielii tale — este pasul cel mai important spre controlarea factorilor psihologici care provoacă, declanșează sau agravează boala. Autorii propun metode de autodiagnosticare, precum și tehnici psihoterapeutice care pot fi utilizate cu ușurință de oricine, pentru ameliorarea stării pielii, precum și un foarte util inventar al afecțiunilor dermatologice, descrise în detaliu.

Ted A. Grossbart, Ph.D., este psiholog clinician cu practică privată în Boston. Este supervizor la Departamentul de Psihiatrie al Beth Israel Hospital și profesor de psihologie la Catedra de Psihiatrie a Facultății de Medicină de la Harvard. Face parte din comitetul editorial al publicației *Medical Psychotherapist* și practică psihoterapie psihodinamică de lungă și scurtă durată.

Dr. Carl Sherman, care deține titlul de doctor în medicină acordat de Universitatea Harvard, contribuie la publicații prestigioase, cum sunt *Family Practice News, Clinical Psychiatry News, Skin and Allergy News, Mademoiselle, McCall's, Men's Health and Longevity*.


Ascultă-ți pielea
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
Un program eficient pentru o piele sănătoasă
TED A. GROSSBART
CARL SHERMAN
TREI

Tatăl gravid
PP
PSIHOLOGIE PRACTICĂ
Observații, sfaturi și recomandări pentru viitorii tătici
ARMIN A. BROTT
JENNIFER ASH
TREI

Tatăl gravid

OBSERVAȚII, SFATURI ȘI RECOMANDĂRI PENTRU VIITORII TĂTICI

Titlul original: The Expectant Father. Facts, Tips, and Advice for Dads-to-Be. Third Edition
Autori: Armin A. Brott, Jennifer Ash
Traducere de: Daniela Deneanu

Soția ta gravidă a ajuns de-a dreptul o altă persoană? Rudele și prietenii te copleșesc cu tot felul de sfaturi băbești? Vrei să înțelegi ce se întâmplă în burtica partenerei tale și te întrebi cum poți să dai și tu o mână de ajutor? Autorii le oferă taților îngrijorați și dornici să se implice un ghid amănunțit despre toate schimbările fizice, emoționale și chiar financiare prin care va trece cuplul în cele nouă luni de sarcină. Aflată la a treia ediție, cartea oferă sfaturi practice învățate de autori pe propria lor piele, dar și primite de la psihologi, ginecologi și specialiști în reproducere artificială.

Armin A. Brott este un celebru specialist în parentaj din Oakland, California. Poreclit de americani „Mr Dad", a scris o serie de cărți dedicate taților cu copii aflați în diverse faze de dezvoltare.

Jennifer Ash este jurnalistă new-yorkeză și colaboratoare la mai multe volume semnate de Armin Brott.